Despre iubire

Ghid practic pentru a obţine relaţia pe care ţi-o doreşti

Iosif Szenasi

Editura Sfântul Ierarh Nicolae
2013

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

SZENASI, IOSIF

Despre iubire - Ghid practic pentru a obţine relaţia pe care ţi-o doreşti / Iosif Szenasi - Brăila: Editura Sfântul Ierarh Nicolae, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-671-066-4

159.922.1

Copyright © Iosif Szenasi
Toate drepturile rezervate.

Iubirea? Ce-i iubirea? ... se gândea el.

Iubirea stă în calea morţii. Iubirea este viaţa. Tot, tot ce înţeleg, înţeleg numai pentru că iubesc. Tot ce există, există pentru că iubesc. Totul e legat numai de iubire. Iubirea este Dumnezeu şi, când mori, înseamnă că tu, o părticică din iubire, te întorci la izvorul veşnic al tuturor lucrurilor.

Contele Lev Nicolaevici Tolstoi

Mulţumiri

Mulţumesc divinităţii pentru că a permis să pot trăi iubirea şi mi-a dat inspiraţia şi puterea să scriu această carte.

Mulţumesc iubitei mele, Diana, pentru că a fost alături de mine şi m-a încurajat şi susţinut mereu.

Mulţumesc şi sunt recunoscător tuturor acelora care au acceptat să citească manuscrisul şi au oferit feedback-ul lor preţios, ajutându-mă astfel să îmbunătăţesc materialul.

Îţi mulţumesc ţie pentru că, citind această carte, permiţi să-mi realizez un vis, acela de a propovădui iubirea.

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc!

Te iubesc!

Vă iubesc!

Cuvânt înainte

Pe parcursul existenţei mele mi-am pus mereu întrebări cu privire la iubire. Încă de mic copil doream să înţeleg cum se făcea că unele persoane mă iubeau, în timp ce altele nu. Doream să înţeleg cum se făcea că, raţional înţelegeam că sunt iubit, însă la nivel sufletesc nu simţeam asta. Rămâneam însă doar cu sentimentul de tristeţe pentru că, copil fiind, a fost imposibil să îmi răspund singur la aceste întrebări şi nu erau nici adulţi în jurul meu care să fi putut sau vrut să încerce măcar.

Apoi viaţa şi-a urmat cursul firesc şi am crescut. În adolescenţă am avut mai multă putere de acţiune şi îmi aduc aminte că m-am dus la biblioteca din cartier şi am căutat o carte despre iubire. Am dat peste cartea lui Jose Ortega Y Gasset, *Studii despre iubire*. A fost o carte cu o abordare mai degrabă filosofică, însă mi-a deschis apetitul către desluşirea misterelor cu privire la iubire şi relaţii.

Apoi, s-a născut un vis. Visul şi dorinţa mea au fost să ajung să fiu psihoterapeut. Eram convins că psihologia mă va ajuta să mă înţeleg mai bine, atât pe mine, cât şi pe cei din jurul meu. Am început să mă interesez despre ce presupune meseria de psihoterapeut şi am aflat că este nevoie de facultate. Mi-am spus, „*Bun, dacă asta trebuie, asta fac!*”

Neavând însă o bază financiară stabilă, am fost nevoit să amân de câteva ori înscrierea la facultate. Până la urmă am reuşit!

Încă din primul an am avut norocul să iau contact cu analiza tranzacţională[1] şi am început formarea în psihoterapie.

[1] Analiza Tranzacţională, cunoscută ca AT printre specialişti, a fost dezvoltată de Dr. Eric Berne în anii 1970 şi face parte din ramura psihologiei sociale. AT-ul este folosit cu success în patru mari domenii: psihologie clinică şi psihoterapie, psihologie organizaţională, psihologie educaţională şi consiliere.

Odată cu terminarea facultăţii am terminat şi formarea minimă necesară pentru a putea lucra ca psihoterapeut sub supervizare. Apoi au urmat masteratul în psihoterapii şi psihologie clinică şi alte formări suplimentare.

În tot acest timp am continuat să caut tot felul de resurse, naţionale şi internaţionale, care să răspundă la întrebările mele despre iubire. Pe parcurs ce le-am găsit am început să le structurez şi mi-am propus să ofer şi altora posibilitatea să afle despre ele. Aşa s-a născut şi acest material.

Îmi doresc ca în urma parcurgerii acestui material să reuşeşti să găseşti şi tu răspunsurile pe care le cauţi, sau măcar câteva repere după care să te ghidezi spre o viaţă împlinită sub aspect emoţional şi relaţional.

Lectură plăcută!

Cu prietenie şi iubire,
Iosif

CUPRINS

Capitolul 1.
- Intimitate, pasiune sau angajament? 12
- Forme ale iubirii 13
- Povestea lui Mihai şi Ana 16
- Exerciţiu 19

Capitolul 2.
- Să fii? Sau să nu fii?! ... dependent de partener 22
- Exerciţiu 26
- „Noi”? Sau Andrei şi Mirela? 28

Capitolul 3.
- Vorbeşte pe limba mea! Vreau să simt că mă iubeşti! 31
- Exerciţiu 34
- Mama nu mă iubeşte... aşa că nu o iubesc nici eu! 36

Capitolul 4.
- Iubirea de sine 40

Capitolul 5.
- Extraordinara putere vindecătoare a iubirii 49
- Exerciţiu 54

Capitolul 6.
- Bagă-mă în seama! 57
- Tipuri de băgări în seamă 60
- Exerciţiu 65
- Povestea Căldicelelor-Molicelelor 67
- Re-romantizarea relaţiei 74

Capitolul 7.
- Să ne ataşăm prin iubire! 79
- Exerciţiu 82

Capitolul 8.
- Îmi place de mine, îmi place de tine 85
- Exerciţiu 89
- Geo şi ţiganii 91

Capitolul 9.
- Eu, tu, relaţia 95
- Exerciţiu 99

Capitolul 10.
- Cunoaşte-ţi butoanele 102
- Exerciţiu 104

Capitolul 11.
- Dincolo de raţiune! – Ho'oponopono 107
- Disecarea celei mai cunoscute mantre Ho'oponopono 112
- Ho'oponopono în relaţii 114
- Exerciţiu 117

Capitolu 12.
- Cuvânt de încheiere 119

Dragă cititorule,

Îţi mulţumesc pentru că citeşti acest material. Apreciez oamenii care caută să se înţeleagă pe sine şi viaţa şi mă bucur în mod special să văd că doreşti să afli mai multe despre o temă precum iubirea. Consider că sunt câteva întrebări la care merită să aflăm răspunsul în această viaţă, iar „***ce este iubirea***?" este una dintre aceste întrebări.

Materialul pe care îl lecturezi în acest moment este conceput pe capitole în aşa fel încât să poţi parcurge lejer câte una-două capitole pe săptămână. Ştiu că eşti nerăbdător şi dornic să afli mai multe despre iubire, însă recomandarea mea este să nu te grăbeşti. Acordă-ţi suficient timp pentru a înţelege ce se află dincolo de cuvinte.

Înainte de merge mai departe, îţi propun un exerciţiu de introspecţie.

Exerciţiul #1

Ce înseamnă iubirea pentru tine? Cum o percepi tu?

EXERCIŢIUL #1

Iubirea e o forţă mai formidabilă decât oricare alta. E invizibilă, nu poate fi văzută sau măsurată, şi totuşi este suficient de puternică să te transforme într-un moment şi să îţi ofere mai multă bucurie decât ar putea-o face orice lucru material.

Barbara De Angelis

CAPITOLUL 1

INTIMITATE, PASIUNE SAU ANGAJAMENT?

Fiecare poveste de dragoste are etapele ei. Vedem o persoană de care ne place şi pe neaşteptate ne copleşeşte pasiunea care nu ne lasă în pace nici măcar nopţile. Valurile pasiunii ne inundă şi ne fac să simţim tristeţe profundă atunci când subiectul fanteziilor noaste nu ne răspunde conform aşteptărilor şi, o dulce euforie, atunci când suntem văzuţi, acceptaţi, doriţi şi iubiţi.

Simţim apropierea fizică ca pe ceva extrem de plăcut şi, încetişor, ne deschidem sufletul pentru a permite celuilalt să intre. Apropierea sufletească generează o senzaţie de apartenenţă şi intimitate. În sfârşit putem fi noi înşine, cu bune şi cu rele, şi suntem acceptaţi aşa cum suntem.

Convinşi fiind că am găsit persoana potrivită, ne angajăm să începem în mod oficial o relaţie. Intimitatea, pasiunea şi angajamentul definesc tipul de iubire pe care îl experimentăm.

De-a lungul timpului, diverşi autori au încercat să închidă iubirea într-o teorie cât mai simplă. Cât de bine au reuşit să facă acest lucru, rămâne să vedem.

Poate unul dintre cei mai cunoscuţi autori care au scris despre iubire este **Robert Sternberg**. Teoria lui despre iubire a

fost prezentată în anul 1986, prin intermediul lucrării cu titlul ***A triangular theory of love***[2].

Pe scurt, ceea ce afirmă Sternberg este că, în contextul relaţiilor interpersonale, cele trei componente ale iubirii sunt **intimitatea**, **pasiunea** şi **angajamentul**.

1. **Intimitatea** se referă la senzaţia de apartenenţă, apropiere sufletească, conectare.
2. **Pasiunea** se referă la dorinţa de apropiere emoţională şi sexuală; dorinţă care stă şi la baza romantismului.
3. **Angajamentul** se referă la partea decisivă a iubirii. Acesta poate fi pe termen scurt, atunci când decidem să începem o relaţie cu cineva, sau pe termen lung, atunci când decidem să materializăm relaţia într-o căsnicie.

Tipul de iubire pe care îl experimentăm depinde de existenţa (sau nu) şi intensitatea acestor trei elemente.

Dealungul vieţii avem oportunitatea să experimentăm diverse tipuri de iubire. Ai observat probabil că într-un fel ne iubim părinţii, în alt fel ne iubim copii iar, în cu totul alt fel ne iubim prietenii şi aşa mai departe. Pare-se că putem iubi pe toată lumea şi tot nu rămânem fără iubire!

Haideţi să vedem ce spune Sternberg despre felurile în care iubim noi oamenii!

[2] Teoria trianghiulară a iubirii, Psychological Review, Vol 93(2), Apr 1986, pg 119-135.

Iată care sunt tipurile de iubire identificate de Sternberg.

- ✓ **Prietenia** este relaţia în care experimentăm intimitate, apropiere şi căldură sufletească, însă nu există pasiune sau vreun angajament de durată.
- ✓ **Dragostea nebună sau iubirea infatuată** apare atunci când există atracţie sexuală însă nu există intimitate sau vreun angajament.
- ✓ **Iubirea vidă** este caracterizată de existenţa unui angajament în lipsa intimităţii şi pasiunii.
- ✓ **Iubirea romantică** este caracterizată de existenţa intimităţii şi pasiunii, dar în lipsa angajamentului.
- ✓ **Iubirea companion** este caracterizată de intimitate şi angajament, dar lipsa pasiunii.
- ✓ **Iubirea fără sens** este genul de iubire în care angajamentul este făcut pe baza existenţei pasiunii, dar fără prezenţa intimităţii.
- ❤ Şi, în fine, **Iubirea desăvârşită**, care este relaţia în care sunt prezente toate cele trei elemente: intimitatea, angajamentul şi pasiunea.

Tot la forme ale iubirii este menţionată şi **non-iubirea**, relaţia caracterizată de absenţa celor trei elemente. Este tipul de relaţie pe care o avem cu marea majoritate a oamenilor cu care ne întâlnim doar ocazional.

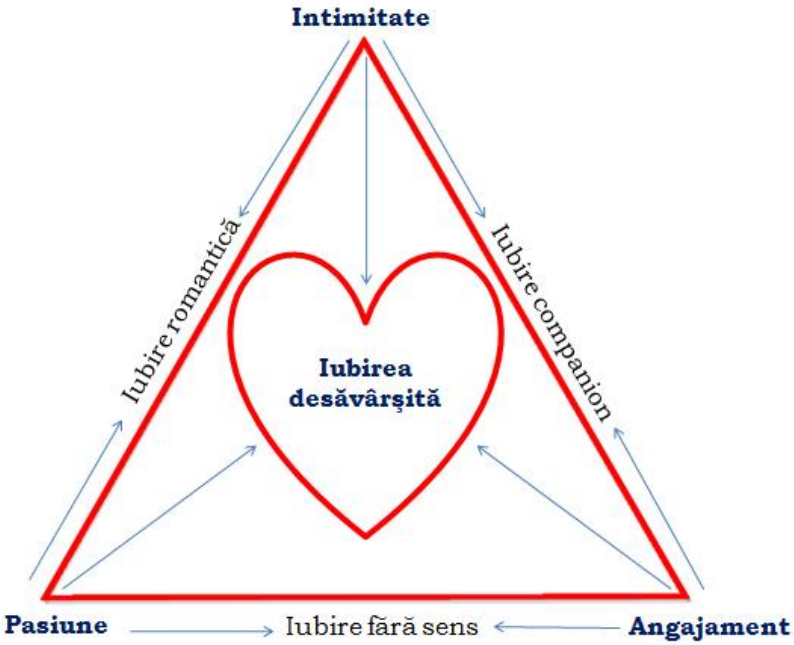


Fig. 1 Teoria trianghiulară a iubirii

Dacă dorim să avem o relaţie de cuplu de durată, conform lui Sternberg, avem nevoie ca toate cele trei elemente să fie prezente. Intensitatea elementelor poate varia în funcţie de etapa relaţiei, însă este de dorit ca toate elementele să fie prezente.

Povestea lui Mihai şi Ana

Mihai, un tânăr de 20 de ani, mergând îngândurat pe stradă spre facultate, este abordat de Ana, o domnişoară care îl întreabă dacă nu are cumva să îi dea o brichetă să îşi aprindă ţigara. Scoate rapid din buzunarul jachetei o brichetă şi îi aprinde imediat ţigara.

„*Eu i-am aprins ţigara, ea mi-a aprins călcâiele*", spune Mihai zâmbind.

Peste trei luni vine la cabinet, întristat, neştiind ce să mai facă pentru a avea o relaţie de cuplu cu Ana. Afirmă că se înţeleg excelent, că petrec momente frumoase împreună, însă de fiecare dată când încearcă să se aproie de Ana, ea dă înapoi. La un moment dat, înfuriat fiind de reacţia ei, Mihai a întrebat-o de ce face asta. Răspunsul Anei a fost că ea îşi doreşte doar prietenia lui şi că nu simte nimic mai mult pentru el. Mihai nu reuşea să înţeleagă ce se întâmplă. Cum se poate să se înţeleagă atât de bine cu Ana şi totuşi, ea să nu simtă nimic pentru el?

Folosindu-ne de teoria trianghiulară a iubirii, putem obţine un posibil răspus.

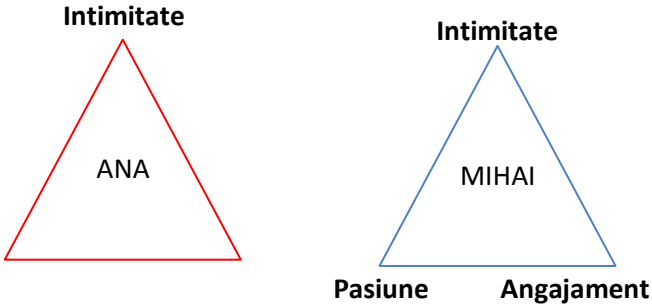
Dacă îl întrebăm pe Mihai, vom afla că din perspectiva lui în relaţia lor există *intimitate, pasiune* şi *angajament*. Discutând mai în profunzime despre aceste elemente, Mihai ajunge la concluzia că de fapt, el este dispus să ofere toate acestea, însă în relaţia lor, cel puţin în acest moment, nu există un flux al acestor elemente.

Mihai recunoaşte că experimentează cu Ana un înalt nivel de intimitate, se simte bine în compania ei şi poate vorbi despre absolut orice. Pasiunea există şi ea la cote înalte, lui fiindu-i greu să nu se gândească la Ana măcar de 3-4 ori pe zi.

O consideră extrem de frumoasă şi atrăgătoare. Angajamentul există şi acesta, însă la cote mai scăzute, ca între prieteni. Nu se văd chiar zilnic, dar se caută din când în când.

Ana, pe de cealaltă parte, susţine că în relaţia lor există într-adevăr *intimitate*, şi ea înţelegându-se bine cu Mihai şi făcându-i plăcere să petreacă timp împreună. Cu privire la *pasiune* însă, Ana spune că nu simte aşa ceva. Îi place de Mihai ca prieten, dar nimic mai mult. Cât despre *angajament*, Ana afirmă că nu are nici un angajament faţă de Mihai. Se văd atâta timp cât le face plăcere, fără vre-o obligaţie. Sunt doar prieteni.

Iată triunghiul celor doi.



Pe baza celor aflate, putem deduce că Ana cere şi oferă forma de iubire numită „prietenie”, în timp ce Mihai este blocat între vis şi realitate. Visul lui Mihai este că va reuşi cumva să aducă în relaţia lor mai multă pasiune şi eventual un angajament (o relaţie de cuplu) şi astfel să experimenteze iubirea desăvârşită. Realitatea din acest moment însă este o relaţie de prietenie.

Mihai povesteşte că a încercat să o impresioneze pe Ana prin diverse metode, dar parcă nu reuşeşte nicicum să o facă să se îndrăgostească de el.

Pe parcursul şedinţelor, Mihai ajunge la concluzia că „*iubire cu forţa nu se poate*" şi că nu mai vrea să facă nimic ca să o impresioneze şi cucerească pe Ana. Decide să facă tot posibilul să nu mai viseze la ea, să accepte realitatea, şi îşi propune să acorde atenţie şi altor fete din anturajul său.

Teoria trianghiulară a iubirii l-a ajutat pe Mihai să vadă relaţia lor dintr-o perspectivă raţională. L-a ajutat să perceapă şi să înţeleagă diferenţele dintre el şi Ana şi să accepte că uneori, oricât de mult iubeşte pe cineva, pur şi simplu nu se poate materializa o relaţie de cuplu.

Exerciţiul #2

Pasul 1 – Alege o persoană cu care ai sau ai dori să ai o relaţie de cuplu, apoi identifică tipul de relaţie pe care îl aveţi în prezent, în funcţie de elementele triunghiului prezente în dinamica cuplului vostru.

Pasul 2 – Dacă nu este tipul de relaţie pe care îl doreşti, sau dacă elementele sunt slab reprezentate, identifică manierele posibile de îmbunătăţire a relaţiei

Pasul 3 – Dacă ai în acest moment un partener iar acesta este dispus să între în joc, întreabă-l cum percepe el/ea relaţia voastră, şi vezi care elemente sunt prezente din punctul lui/ei de vedere.

EXERCIŢIUL #2

„Când sunt cu tine,

stăm trezi toată noaptea,

Când nu eşti aici, nu pot să dorm.

Slavă Domnului pentru aceste două insomnii!

Şi pentru diferenţa dintre ele.”

Rumi

CAPITOLUL II

SĂ FII? SAU SĂ NU FII?!... DEPENDENT DE PARTENER

Atunci când iubim cu adevărat avem o puternică pornire interioară să fim mai buni, mai înţelegători şi să evoluăm. Căutăm să facem tot posibilul pentru ca şi partenerului nostru să îi fie bine. Adesea inconştient, căutăm să contribuim la dezvoltarea şi bunăstarea persoanei pe care o iubim.

Scott Peck afirmă în ***Drumul către tine însuţi*** că „*iubirea nu este un sentiment, este o activitate şi o investiţie"*. El defineşte iubirea ca fiind „**voinţa de a se extinde pe sine în scopul cultivării creşterii spirituale proprii sau a altuia**"[3]. Această definiţie merită un moment de reflecţie..

Peck mai spune şi că *iubirea nu poate fi susţinută de dependenţa mutuală* şi că, *atunci când cei doi sunt independenţi, iubirea lor este mult mai puternică*.

Într-un fel, are sens. Dacă, spre exemplu, unul dintre parteneri nu are nici un ban şi se bazează exclusiv pe celălalt pentru asta, la un moment dat este posibil să apară o oarecare frustrare. Unul dă, celălalt primeşte. Dacă roata nu se învârte, este posibil ca relaţia să nu înainteze. Fluxul natural de oferire-primire este întrerupt.

Atunci când suntem independenţi, adică nu avem **nevoie** de partener, nici financiar, nici emoţional, conform lui Peck, iubirea noastră este mult mai puternică. Doar în acest caz putem

[3] Peck S., Drumul mai puţin umblat, 1978/1992, p85

să oferim şi să primim în mod natural. Oferim, pentru că simţim dorinţa de a oferi, şi nu cu scopul ascuns de a primi şi noi la rândul nostru. Acceptăm în mod natural ceea ce primim fără să ne gândim că va trebui să oferim şi noi ceva în schimb. În iubire, nimic nu *trebuie*. În acest tip de relaţie oferim şi primim pentru că aşa simţim, nu pentru că trebuie.

Independenţa nu înseamnă că nu mă interesează dacă sunt sau nu iubit, sau că îmi este totuna dacă partenerul pleacă sau stă. Înseamnă doar că eu pot să mă accept pe mine şi să fiu mulţumit de mine şi cu mine, chiar şi în eventualitatea în care partenerul ar pleca de lângă mine sau ar înceta să îmi ofere ce îmi oferă.

Dacă gândul că partenerul ar putea să ne părăsească ne înfricoşează, este posibil să existe o dependenţă la mijloc. Practic, valoarea noastră, în acest caz, este dată de existenţa sau inexistenţa unui partener.

„Nu se poartă cu mine aşa cum aş vrea dar.. nu îl pot părăsi, simt că nu pot trăi fără el/ea!”

Dependenţa nu este bună pentru că ea poate duce spre disfuncţionalităţi serioase. Un exemplu de dependenţă de acest tip este cazul în care simţi că nu poţi trăi fără cealaltă persoană. Partea din tine care este „îndrăgostită” este un copil sau adolescent care are nevoie de partener pentru că nu ştie cum să ofere iubire, sieşi şi celor din jurul său. Există un gol intern pe care te aştepţi ca partenerul să îl umple. Percepi propria ta valoare prin ochii celuilalt, prin iubirea celuilalt. Acesta este motivul pentru care spui că „nu poţi trăi fără el/ea”.

Când te îndrăgosteşti ca adult iubitor – şi nu ca un copil sau adolescent – nevoia ta de la o relaţie este cu totul diferită. Ca

adult iubitor, ai învăţat cum să te umpli de iubire şi să îţi defineşti valoarea personală. Nu mai ai nevoie de cineva din exterior care să-ţi „reîncarce bateriile" şi să te „facă" să te simţi vrednic de iubire şi respect. Deja te simţi vrednic de respect şi plin de iubire. Când găseşti în tine resursele de a-ţi satisface propriile nevoi, prezenţa celeilalte persoane devine o încununare a bucuriei deja existente în interiorul tău, nu o modalitate de a obţine ceva ce îţi lipseşte.

Simţi această plenitudine interioară pentru că ai învăţat cum să îţi asumi responsabilitatea pentru propriile tale sentimente şi nevoi şi ai învăţat cum să îţi oferi iubire. Această plenitudine este atât de mare încât se revarsă. Vrei să împărtăşeşti această iubire cu o altă persoană, cu un alt adult iubitor, care de asemenea experimentează această plenitudine interioară. Dorinţa ta este să dai iubire şi nu mai ai acea nevoie aproape patologică de a primi.

Genul de persoană pe care o alege adultul iubitor este cu totul alta decât cea pe care ar alege-o copilul din tine care are nevoie de iubire şi protecţie. Am experimentat asta pe propria-mi piele.

Persoanele pe care le alegem ca parteneri sunt asemănătoare cu noi şi au un nivel asemănător de sănătate emoţională. În mod evident, cu cât lucrezi mai mult pe tine însuţi şi reuşeşti să îţi oferi singur iubire interioară, cu atât cresc şi şansele să fii atras şi să atragi pe cineva independent emoţional.

Când alegi prin intermediul copilului rănit din tine, dependent emoţional, vei alege pe cineva care crezi că ar accepta sarcina de a avea grijă de tine (o mamă sau un tată

surogat). Problema este că celălalt s-ar putea să aibă grijă de nevoile tale pentru ca mai apoi tu să ai grijă de nevoile lui.

Desigur, acest aspect nu este conştientizat şi spus pe faţă. Este o dorinţă latentă, ascunsă, care se va face vizibilă în momentul în care unul din parteneri nu primeşte ceea ce şi-a dorit pe ascuns, în schimbul a ceea ce oferă.

Cei care doresc să primească iubire, mai degrabă decât să ofere, vor ajunge până la urmă să fie dezamăgiţi de partener. Vor da vina pe partener pentru că acesta nu îi iubeşte aşa cum îşi doresc ei să fie iubiţi (vezi capitolul despre limbajele iubirii). Când cuplurile se destramă, adesea motivul este faptul că unul sau ambii parteneri nu îşi asumă responsabilitatea pentru propriile sentimente şi propria valoare şi acuză pe celălalt pentru nefericirea proprie.

Dacă eşti atât de ataşat de celălalt încât simţi că nu poţi trăi fără el, încearcă să înveţi să oferi tu, atât ţie cât şi celor din jurul tău, ce aştepţi ca această persoana să îţi ofere ţie. Astfel vei ajunge să poţi iubi pe cineva pentru ceea ce este acea persoană, nu pentru ce poate ea face pentru tine. În loc de nevoia acută de iubire şi dragoste vei putea să dăruieşti iubire din inimă, de dragul şi plăcerea de a da, şi te vei simţi împlinit prin acest act.

Scott Peck sugerează să ne dezvoltăm, în primul rând pe noi înşine, iar mai apoi să contribuim şi la dezvoltarea şi bunăstarea partenerului. Această acţiune poate contribui în mod semnificativ la atingerea fazei de intimitate în relaţie şi va crea foarte plăcuta senzaţie că suntem înţeleşi şi acceptaţi aşa cum suntem.

Exerciţiul #3

Ce tip de relaţie ai cu partenerul tău? Sunteţi dependenţi unul de celălalt?

- Dacă **da**, în ce arii şi în ce măsură? Cum e asta pentru voi? Cum ar fi dacă această dependenţă nu ar exista?
- Dacă **nu**, ce aţi făcut ca să ajungeţi şi să rămâneţi independenţi? Cum e asta pentru voi?

EXERCIŢIUL #3

„Noi”? Sau Andrei şi Mirela?

Andrei şi Mirela au o relaţie de 3 ani. Afirmă că se iubesc şi se înţeleg foarte bine. Încă de la prima şedinţă se poate observa că cei doi parcă sunt unul. Fac totul împreună şi adesea folosesc expresia „noi” în loc de „eu”. Atunci când îi adresez Mirelei o întrebare, se întâmplă destul de des să răspundă Andrei în locul ei.

La întrebarea „Spuneţi că vă înţelegeţi foate bine, cum se face că aţi venit la consiliere?” Mirela răspunde că uneori se simte tristă şi nu ştie de ce. În acele momente, Andrei încearcă să o facă să se simtă mai bine dar nu reuşeşte şi atunci se supără şi el. În ultima perioadă momentele de neînţelegere dintre cei doi s-au înmulţit.

Deşi folosesc expresia „noi” atunci când se referă la acţiuni în comun, se întâmplă destul de des ca de fapt doar unul dintre ei să fie de acord cu cele spuse iar celălalt să accepte tacit, chiar dacă nu îi convine situaţia. Nespunând în cuvinte că nu este de acord, partenerul presupune că acordul a fost dat implicit.

Din discuţiile cu cei doi am aflat că Andrei are temerea că dacă Mirela „*îşi va face de cap*”, până la urmă va găsi pe altcineva şi îl va părăsi. Mirela, pe de altă parte, are temerea că Andrei nu o va putea accepta dacă ea nu este o parteneră supusă şi, deşi ar vrea „*să îşi facă de cap*”, nu face mai nimic de teama de a nu fi abandonată.

Pe parcursul şedinţelor cei doi ajung să se cunoască mai bine şi învaţă să-şi comunice în mod asertiv nevoile individuale. Învaţă să exprime temerile proprii şi le discută în cuplu.

La finalul şedinţelor, amândoi afirmă că parcă s-au redescoperit pe sine şi parcă ar avea o cu totul altă relaţie decât cea de până în momentul începerii şedinţelor.

Se aude tot mai rar „noi” şi tot mai des „eu”, fiecare asumându-şi afirmaţiile în nume propriu. Văzând că în loc să presupună tacit acordul partenerului, întrebatul dă roade mai bune, au început amândoi să pună întrebări de genul „Tu ce părere ai despre asta?”, chiar dacă presupun că ştiu deja răspunsul.

Andrei a acceptat că Mirela poate ieşi în oraş nu doar cu prietenele ei ci cu absolut oricine doreşte ea şi că acest lucru nu înseamnă implicit că ea până la urmă îi va fi infidelă.

Mirela a ajuns la concluzia că poate fi iubită, chiar dacă nu este o parteneră supusă şi docilă, şi i-a făcut plăcere să observe acest lucru.

Autocunoaşterea, intercunoaşterea şi dezvoltarea personală au condus la o mai bună relaţionare în cuplu. Exprimându-şi temerile şi dorinţele într-un mod asertiv, cei doi au ajuns nu doar să se cunoască mai bine ci şi să se înţeleagă mai bine. Acest lucru a rupt lanţul invizibil al dependeţelor, temerea amândurora de a fi părăsit.

Prin faptul că unul din parteneri face autocunoaştere şi dezvoltare personală, acesta poate contribui şi la dezvoltarea celuilalt, dacă nu sub altă formă, măcar sub forma exemplului personal. Consilierea de cuplu a facilitat acest proces de dezvoltare.

"Doar pentru că cineva nu te iubeşte aşa cum vrei tu, nu înseamnă că nu te iubeşte cu toată fiinţa sa."

Gabriel José de la Concordia García Márquez

CAPITOLUL III

VORBEŞTE PE LIMBA MEA! VREAU SĂ SIMT CĂ MĂ IUBEŞTI!

Oamenii arată în moduri diferite faptul că iubesc. Ador să văd copii mici manifestând iubire! Uneori îi surprind că se bat sau se trag de păr pentru a fi în contact, pentru a arăta că iubesc. Alteori îi văd oferind cele mai autentice şi sincere îmbrăţişări. De 8 martie încropesc pentru mama tot felul de desene pe care le dedică „*Pentru cea mai bună mamă din lume*". Îmi place grozav de ei!

Adulţi fiind, tindem să fim puţin mai reticienţi atunci când vine vorba să exprimăm iubirea. Haideţi să vedem totuşi, care sunt cele mai frecvente moduri prin care arătăm noi adulţii ceea ce simţim.

Când vine vorba despre **limbajele iubirii**, Dr. Gary Chapman este primul nume cu care intrăm în contact.

Chapman este consilier de cuplu iar în munca lui cu clienţii a observat că atunci când oamenii doresc să îşi manifeste iubirea, ceea ce fac ei se poate încadra în cinci mari categorii. Astfel a ajuns să pună bazele teoretice a limbajelor iubirii.

Cele 5 limbaje ale iubirii sunt:

1. **Cuvintele de afirmare / complimentele**

Persoanele care au acest limbaj ca favorit adoră să audă „te iubesc", însă auzul motivelor care stau în spatele afirmaţiei îi

trimite în al nouălea cer. Complimentele nesolicitate sunt extrem de importante pentru ei, iar jignirile sunt cu greu uitate.

2. Timpul acordat

Pentru persoanele care au acest limbaj ca favorit, nimic nu strigă mai tare „te iubesc" decât oferirea întregii tale atenţii. A fi prezent şi a petrece un timp de calitate, înseamnă a renunţa la orice altceva (TV, calculator, etc.) şi a te dedica 100% partenerului.

3. Primirea de daruri

Cel care are acest limbaj al iubirii ca favorit îşi doreşte iubirea, atenţia şi efortul care stau în spatele darurilor. Suma pe care ai cheltuit-o pe cadou nu este importantă şi nici nu impresionează neapărat. Nu confunda acest limbaj al iubirii cu materialismul!

4. Servicile

Poate aspirarea camerei să spună „te iubesc"? Categoric! Pentru persoanele care au acest limbaj ca favorit este important suportul tău. A da cu aspiratorul şi a uşura astfel viaţa partenerului înseamnă mult pentru aceste persoane. Nimic nu le spune mai clar „te iubesc" decât „dă-mi voie să fac asta în locul tău/pentru tine".

5. Atingerile fizice

Nu, nu se referă doar la *acţiunea* din dormitor! Pentru aceste persoane sunt importante îmbrăţişările, ţinerile de mână, mângâierile, etc.

Este important să ştim care limbaj al iubirii ne place în mod deosebit pentru că altfel vom căuta în mod **inconştient** pe cineva care să ne ofere iubire *pe limba noastră*.

Odată conştientizat, putem cere direct ce avem nevoie.

Spre exemplu, dacă ne place limbajul 4 în mod deosebit, putem spune direct partenerului acest lucru sub forma: „*Pentru mine faptul că mă ajuţi cu lucrurile în casă înseamnă o dovadă de iubire. Atunci când nu faci asta mă simt neiubit/ă iar acest lucru mă întristează*."

De asemenea, este important să ştim care este limbajul favorit al partenerului. De ce? Pentru că degeaba oferim cadouri (limbajul 3) dacă pentru partenerul nostru o dovadă de iubire este petrecerea unui timp de calitate împreună (limbajul 2).

Uneori se poate întâmpla ca limbajul favorit al unuia dintre parteneri să fie puţin sau deloc plăcut de celălalt. Ce se poate face în acest caz?

În acest caz, ne uităm la care este al 2-lea limbaj favorit şi încercăm să găsim un numitor comun. Dacă la nivelul limbajului cel mai plăcut, perechea este incompatibilă, este posibil ca limbajul de pe locul doi din topul preferinţelor să le fie comun.

În general atragem parteneri care ne oferă iubire pe limba noastră, chiar dacă nu pe limbajul de pe locul 1, dar măcar pe cel de pe locul 2 sau 3.

Exerciţiul #4

Care este limbajul tău favorit?

Dar al partenerului tău?

EXERCIŢIUL #4

Mama nu mă iubeşte… aşa că nu o iubesc nici eu!

Într-o zi primesc un apel telefonic de la o doamnă care afirmă că nu se poate înţelege cu copilul ei de 15 ani şi că doreşte să îl aducă la psihoterapie. La propunerea mea, doamna acceptă să participe şi ea la prima şedinţă, împreună cu băiatul „problemă" însă nu uită să menţioneze că ea însăşi nu are nevoie de terapie.

Văzându-i venind împreună la cabinet putem observa distanţa dintre ei. Mama intră prima, ea este cea care îşi doreşte o schimbare, apoi, după aproape un întreg minut, intră băiatul, Ionel, care „a ajuns mai greu".

În prima jumătate a şedinţei, Ionel refuză să vorbească folosindu-se de cuvinte, însă expresiile faciale spun multe.

În timp ce mama descrie situaţia, Ionel priveşte mai degrabă în altă parte. Se înfurie, se întristează şi i se umezesc ochii. Pe la jumătatea şedinţei ajungem să vorbim despre iubire. Îi intreb dacă se iubesc reciproc şi dacă se simt iubiţi. Mama afirmă că nu se simte iubită de Ionel dar că ea îl iubeşte. Ionel refuză la început să răspundă însă mai apoi admite că nu o iubeşte pe maică-sa şi că nici nu crede că ea l-ar iubi cu adevărat.

La întrebarea „*cum îţi dai seama dacă cineva te iubeşte sau nu?*", Ionel nu are un răspuns.

Din discuţii ajung să formulez ipoteza conform căreia Ionel are ca limbaj al iubirii favorit *petrecerea timpului împreună*, în timp ce pentru mama lui este posibil ca acest limbaj să fie greu accesibil, ea preferând să facă diverse servicii pentru copil.

Cu timpul, ipoteza se confirmă. Ionel spune că îi place să joace jocuri pe calculator şi să se uite la filme. Cu tatăl lui face aceste activităţi şi îl iubeşte şi se simte iubit de el. Cu mama lui însă nu face niciunul dintre aceste activităţi. Mama spune că ei nu îi plac jocurile pe calculator şi nici filmele la care se uită fiul ei.

Timpul trece repede şi ajungem la finalul primei şedinţe. Le propun ca la a doua şedinţă să mă văd cu ei separat iar ei acceptă. Mă văd prima dată cu mama cu care împărtăşesc cele observate. Ea recunoaşte că într-adevăr, tatăl lui Ionel petrece timp unu-la-unu cu Ionel şi e clar că cei doi se simt bine împreună, ea însă nu poate face asta pentru că nu are răbdare. Nu îi plac jocurile pe calculator şi nici filmele la care se uită Ionel. Cu privire la filme, concluzionăm că ar putea, poate, să găsească un film care să le placă amândurora şi să îl vadă împreună pe acela. Mama spune că va încerca, însă nu pare prea hotărâtă.

Ionel vine şi el la a doua şedinţă, dar mai degrabă împins de la spate, decât de bună voie. Mama îl aduce până la cabinet, iar la plecare vine să îl ia.

Îl întreb pe Ionel încă o dată cum îşi dă el seama că este iubit. Spune că nu ştie.

„Dar cum îţi dai seama că iubeşti tu pe cineva?” – îl întreb.

Din nou, nonverbalul său îmi spune că este în căutarea răspunsului, însă nu îl găseşte. Confirmă însă că îi place că tatăl său se joacă cu el, că se uită cu el la filme şi că petrece timp cu el. Când îl întreb dacă face asemenea activităţi şi cu mama, evită să răspundă, se întristează, apoi răspunde că nu.

În acest caz observăm că cei implicaţi nu sunt conştienţi de limbajul iubirii favorit propriu şi nici de cel al celuilalt.

Deşi mama îşi doreşte să transmită mesajul „te iubesc" către Ionel pe canalul *oferirea de servicii,* Ionel nu este setat pe aceeaşi frecvenţă şi nu poate recepţiona acest mesaj.

Ionel, la rândul său, a încercat probabil să transmită mesajul „te iubesc" pe canalul *petrecerea timpului împreună* invitând-o pe mama să se joace împreună, să se uite la filme împreună, ş.a.m.d., însă mama refuza mereu. Aceste refuzuri adunându-se, el a concluzionat că nu este iubit.

Iată de ce este important să aflăm care este limbajul nostru favorit şi care este limbajul iubirii cel mai plăcut de către cei dragi nouă.

Dacă folosim limbaje diferite este posibil ca mesajul nostru să nu fie recepţionat, sau, şi mai grav, să fie interpetat eronat.

„Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine insuţi.”

Biblia, Leviticul 19:18

CAPITOLUL IV

IUBIREA DE SINE

Biblia ne îndeamnă să ne iubim aproapele ca pe noi înşine. Un îndemn care adesea trece pe lângă noi.

L-am auzit prea des ca să mai conteze. L-am auzit prea des ca să mai atragă atenţia..

Ce înseamnă de fapt acest îndemn?

Prin „*Iubeşte-ţi aproapele*" eu înţeleg că este de dorit să iubim **absolut tot** ce ne înconjoară. Aici mă refer la oameni, animale, plante, obiecte, ş.a.m.d.

Prin „*ca pe tine însuţi*" înţeleg că este de dorit să ne iubim pe noi înşine, dar.. mai înţeleg încă ceva!

Afirmaţia „***ca** pe tine însuţi*" îmi transmite un semn de **egal** între mine şi „aproapele" meu.

Cu alte cuvinte, sugestia Bibliei, din punctul meu de vedere, este să ne iubim pe noi înşine, nici mai mult, nici mai puţin, decât pe „aproapele" nostru.

Oare este vre-o altă cale?

Putem oare să ne iubim aproapele dacă nu ne iubim pe noi înşine? Putem oare să ne iubim **cu adevărat** pe noi înşine şi să nu ne iubim aproapele?

Nimeni nu poate iubi pe cineva mai mult decât se poate iubi pe sine însuşi.

Dacă noi înşine nu ne considerăm vrednici de iubire, vom fi tentaţi să îi judecăm pe ceilalţi prin prisma propriilor

noastre defecte. Defectele noastre le vom proiecta pe ceilalţi şi vom fi mereu nemulţumiţi că nu avem relaţia perfectă.

Problema perfecţiunii este o piedică în calea iubirii.

Nu mă iubesc pentru că sunt prea slab sau prea gras, prea scund sau prea înalt, mai prost decât vecinul, mai sărac decât colegul, ş.a.m.d.

Nu îmi pot iubi cu adevărat partenerul sau partenera pentru că nu este o persoană suficient de arătoasă, inteligentă, populară, ş.a.m.d.

Cu alte cuvinte, nu mă pot iubi pe mine şi nu îi pot iubi pe ceilalţi pentru că mereu compar. Şi, desigur, atâta timp cât compar, am să găsesc mereu pe altcineva care este „mai bun".

Adesea, ceea ce nu avem, pare a fi mai bun decât ceea ce avem. Această iluzie se spulberă însă când obiectul sau subiectul dorinţelor noastre intră în „posesia" noastră. Ne dăm seama că, de fapt, perfecţiunea nu există.

Ne dăm seama că nu avem decât două posibilităţi: iubim imperfectul, sau nu mai iubim deloc.

Octavian Paler a scris: *„Probabil adevărata nefericire nu e să nu fii iubit, ci să nu poţi iubi."*

Într-adevăr, ce durere mare este să nu putem iubi! Ce durere mare este să ne uităm în oglindă şi să nu ne putem privi în ochi pentru mai mult de o secundă.

Ce durere mare este să nu ne putem spune sincer „Te iubesc!"

Mă simt trist când mă gândesc că probabil cu toţii am trecut prin asemenea momente. Zâmbetul îmi revine pe chip însă când realizez că aceste momente pot fi – şi chiar sunt! – trecătoare. Avem puterea de a crea o realitate mult mai frumoasă.

"Sunt drumuri ce ne caută demult. Şi-ajung la noi când noi suntem plecaţi.. în căutarea lor pe alte drumuri." – a scris Octavian Paler în *Definiţia nenorocului*.

Am căutat iubirea în exterior şi am eşuat în a o găsi. Am găsit iluzii şi pasiuni de moment, dar nu IUBIREA.

E clar! Aceasta nu este calea! Dar.. care este calea?

Cum să facem să găsim iubirea?

Nici un drum nu te va conduce la iubire pentru că iubirea nu este în exterior. Iubirea este în interiorul tău! A fost acolo şi va fi mereu acolo!

Ce alegi? Vrei să suferi în continuare? Sau eşti pregătit să laşi iubirea să curgă liber?

Iubirea faţă de sine

Ai observat probabil că nu folosesc expresia *stimă de sine* ci ***iubire faţă de sine***. Stima de sine, dacă este prea mare, te poate duce pe căi greşite. Iubirea de sine însă nu te va duce niciodată pe căi greşite.

Este uşor să te iubeşti! Tot ce trebuie să faci este să schimbi perspectiva din care te priveşti.

Imaginează-ţi o clădire în construcţie. Fundaţia este turnată deja iar primul etaj este aproape terminat. Ce părere ai despre această clădire? Ia-ţi un moment şi scrie-ţi pe o foaie de hărtie toate gândurile despre acestă clădire.

Putem asemăna această clădire cu situaţia ta de viaţă. Eşti în construcţie. Sigur, în acest moment sunt aspecte nedefinite sau neterminate. Există aspecte care pot fi îmbunătăţite.

Zi de zi, muncitorii lucrează pentru a termina clădirea. Şi tu poţi lucra, zi de zi, pentru a ajunge acolo unde doreşti să fii, pentru a fi aşa cum îţi doreşti să fii!

Nu are nici un sens să judeci clădirea neterminată şi nici nu faci asta pentru că ştii că acea stare este doar un stadiu. Ştii că este o clădire în lucru şi poţi accepta asta cu uşurinţă.

Acceptă despre tine că nu eşti perfect. Acceptă că ai defecte şi că sunt aspecte care pot fi îmbunătăţite. Apoi, treci la treabă şi lucrează zi de zi pentru a ajunge acolo unde doreşti să fii.

Priveşte-te în oglindă şi spuneţi:

Mă accept şi mă iubesc aşa cum sunt! Lucrez zi de zi pentru a mă cunoaşte mai bine şi pentru a mă dezvolta iar, cu fiecare zi care trece, ajung să mă accept şi să mă iubesc tot mai mult.

Iubirea este cheia! Ai observat că atunci când eşti plin de iubire starea ta de fericire interioară ajunge la apogeu?

Nu poţi schimba lumea. Nu poţi determina lumea să se adapteze la dorinţele tale. Intenţiile de acest gen aduc suferinţă

şi boală. Asumă-ţi responsabilitatea pentru tot ce se întâmplă în viaţa ta. Eliberează-te de tot ce îţi provoacă suferinţă.

Eşti nefericit că nu eşti iubit? Încetează să mai ai pretenţia ca alţii să te iubească. Iubeşte-i tu! Necondiţionat! Oferind, vei primi! Dăruirea iubirii, **necondiţionat**, atrage după sine primirea iubirii.

Este important să oferim iubire necondiţionat. De fapt, nu există iubire **decât** în formă necondiţionată. Dacă spunem că iubim „*pentru că..*", nu facem alt ceva decât să ne satisfacem ego-ul.

> *Te iubesc pentru că mă iubeşti: acesta e un schimb, dar nu e iubire. Te iubesc pentru că te iubesc, şi nimic mai mult; te iubesc numai pentru că te iubesc: aci începe iubirea. Îţi mulţumesc din suflet că te iubesc: acesta e cântecul iubirii.*
>
> *Liviu Rebreanu*

Dacă există condiţionare, nu există iubire!

Cine iubeşte fără limite este fericit. Nefericirea apare atunci când ne îndreptăm atenţia asupra lucrurilor pe care nu ni le dorim, asupra lucrurilor pe care nu le iubim.

Iubirea pe care o căutăm nu este alt ceva decât starea noastră naturală. Dacă ne curăţăm corpul, mintea şi sufletul, vom ajunge să realizăm asta.

Pentru a experimenta iubirea de sine trebuie să îţi aduci aminte de următoarele aspecte:

- La venirea pe această lume ţi-a fost dat un corp. Este datoria şi răspunderea ta să ai grijă de el.
- La venirea pe această lume ţi s-a dat un intelect. Este răspunderea şi datoria ta să-l foloseşti şi dezvolţi.
- Dincolo de aspectele raţionale şi palpabile vei găsi sinele tău spiritual. Sinele tău spiritual dă sens vieţii tale. Ai grijă de el şi fă tot posibilul să fii în contact cu el cât mai des cu putinţă.

Corpul tău este o maşinărie. Pentru a funcţiona corect, timp îndelungat, trebuie să respecţi instrucţiunile din manualul technic. Cu toate că la naştere nu am primit un asemenea manual, experienţa de viaţă ne ajută să conştientizăm care sunt nevoile maşinăriei numite *corp uman*.

Corpul tău are nevoie de igienă, mişcare, odihnă şi relaxare.

O persoană cu **o igienă bună** tinde să fie mai sănătoasă decât una care are o igienă precară. Spală-te regulat pe întregul corp. Fă tot posibilul să nu pui chimicale pe pielea ta. Foloseşte cosmetice naturale.

Mişcarea ne ţine în viaţă. Lipsa mişcării atrofiază întregul sistem. Dacă nu faci mişcare, musculatura se va *topi*. Vei vedea că, în timp, vei pierde masă musculară. Sistemul osos se frăgezeşte. Unul din cauzele principale ale osteoporozei, spre exemplu, este lipsa mişcării. Dacă nu faci mişcare, îţi va fi dificil să te menţii la greutatea optimă. O greutate mai mare decât cea optimă atrage după sine posibile probleme de sănătate. Fă mişcare cel puţin 30 de minute în fiecare zi. Lasă maşina acasă şi mergi pe jos. Fă orice fel de mişcare care îţi face placere. Fotbal, tenis, ping-pong, jogging, ORICE e bine venit!

Odihneşte-te suficient! Omul modern este într-o perpetuă stare de alertă. Mereu avem lucruri de făcut iar, atunci când nu avem lucruri de făcut, ne gândim la tot felul de lucruri. Deconectează-te! Ţine cont de nevoile corpului tău! Pentru a putea funcţiona la parametrii optimi, corpul tău are nevoie de odihnă şi relaxare.

Hrăneşte-te corăspunzător! Ai observat că oamenii nu spun niciodată „mă duc să mă hrănesc”? De ce oare? O fi pentru că nu mai ştim ce e hrana? Hrana este acel ceva ce ne hrăneşte. Nutriţia este extrem de importantă. Nu este suficient să mâncăm, trebuie să ne **hrănim**! Consumă alimente care sunt cât mai aproape de starea lor naturală. Ţi le recomand cu drag pe cele crude şi netratate termic sau chimic. Poate că legumele şi fructele nu îţi pot prelungi viaţa, dar în mod cert ţi-o pot îmbunătăţi. Hrăneşte-te corăspunzător iar corpul tău îşi va reface energia mult mai uşor.

Intelectul tău este sub controlul tău. Ai grijă cu ce îţi hrăneşti mintea. Sădeşte gânduri pozitive şi constructive. Educă-te citind cărţi, nu privind la TV. Televizorul este celebru pentru energia negativă pe care ne-o transmite şi pentru *realitatea* neplăcută pe care o crează. Nu lăsa pe alţii să îţi definească realitatea. Educă-te şi dezvoltă-te mereu!

Curăţă-te emoţional. Este extrem de important să conştientizăm ce simţim la nivel emoţional despre tot ce ne înconjoară. Gândurile şi emoţiile noastre sunt interconectate şi se potenţează reciproc. Învaţă să identifici emoţiile pe care le trăieşti şi fă tot posibilul să te cureţi de cele negative. Fă autocunoaştere şi dezvoltare personală! Dezvoltarea personală te va ajuta foarte mult şi vei vedea că făcând autocuoaştere vei ajunge negreşit să te iubeşti mai mult.

Dezvoltă-te spiritual. Prin dezvoltare spirituală putem da un sens vieţii noastre. Dezvoltarea spirituală include aspecte precum iubirea de sine, iertarea şi acceptarea de sine şi, desigur, iubirea, iertarea şi acceptarea aproapelui nostru.

Pe măsură ce practici vei avea plăcuta surpriză să observi că aceste domenii sunt interconectate. Spre exemplu, dacă adopţi o dietă alimentară sănătoasă vei observa schimbări şi la cheful de mişcare. Sau, dacă te cureţi emoţional, vei observa că vei avea tot mai rar tendinţa de a ronţăi toată ziua.

Odată ce devii conştient de aceste aspecte, vei deveni conştient de faptul că această interconectare există şi în sens negativ. Dacă nu te hrăneşti corăspunzător, nu vei avea nici chef de mişcare. Sau, dacă nu te cureţi emoţional, vei observa dereglări la orele de somn şi dietă.

Aşadar, toate aceste domenii sunt conectate între ele. A te iubi pe tine însuţi înseamnă să fii atent la toate domeniile şi, mai mult decât atât, presupune şi dezvoltarea în sens pozitiv, în toate.

Oh, iubire! Oh, iubire pură şi adâncă! Fii aici! Fii acum!

Rumi

CAPITOLUL V

EXTRAORDINARA PUTERE VINDECĂTOARE A IUBIRII

Unul dintre cele mai puternice instrumente de vindecare este limbajul 5 al lui Chapman, şi anume, **atingerile fizice**, în special îmbrăţişările.

În timpul uneia dintre întâlnirile cu discipolii săi, Osho[4] a fost rugat să răspundă la următoarea întrebare:

> "***De ce este îmbrăţişarea un instrument vindecător atât de eficient?*** *Până nu demult credeam că luciditatea, inteligenţa şi autoanaliza sunt principalele instrumente vindecătoare, dar ele nu înseamnă nimic prin comparaţie cu îmbrăţişarea."*

Iată răspunsul lui Osho[5]:

> *„Omul simte nevoia să fie dorit. Aceasta este una din principalele nevoi ale fiinţei umane. Dacă nu se simte iubit, omul începe să moară. Dacă simte că viaţa sa nu contează pentru nimeni, ea îşi pierde semnificaţia chiar pentru el însuşi.*
>
> *De aceea, iubirea este cea mai mare terapie posibilă.*
>
> *Lumea are nevoie de terapie tocmai pentru că îi lipseşte iubirea.*

[4] Osho (11 decembrie 1931 – 19 ianuarie 1990), născut Chandra Mohan Jain, cunoscut ca Acharya Rajneesh de prin anii 1960, ca Bhagwan Shree Rajneesh între 1970-1980 şi ca Osho începând cu 1989, a fost un mistic indian, un guru şi învăţător spiritual cu renume interaţional.

[5] Osho, Cartea despre Ego, Editura MIX

Într-o lume plină de iubire, terapia nu ar fi necesară deloc; iubirea ar fi mai mult decât suficientă.

Îmbrăţişarea nu este altceva decât un gest de iubire, de căldură, de atenţie. Simpla senzaţie de căldură provenită de la cealaltă persoană poate vindeca multe boli, inclusiv răceala şi egoul. Ea este suficientă pentru a te transforma din nou într-un copil.

[..]

Aşa cum respiraţia este esenţială pentru corpul fizic – dacă încetăm să mai respirăm, corpul moare –, iubirea reprezintă respiraţia interioară a sufletului. Acesta trăieşte prin iubire.

Sunt de acord cu Osho când afirmă că *lumea are nevoie de terapie tocmai pentru că îi lipseşte iubirea*. Încă nu am întâlnit pe cineva care să iubească cu adevărat dar să fie bolnav.

Când spun „să iubească cu adevărat" mă refer la acel gen de iubire care porneşte din interiorul fiinţe noastre şi se revarsă peste tot. Cred cu tărie că dacă ne iubim pe noi înşine, ne iubim aproapele, acceptăm necazurile şi tot ce ne înconjoară, nu avem cum să fim bolnavi.

Pentru a explicita afirmaţia, haideţi să luăm un exemplu concret: despresia.

Potrivit datelor Organizaţiei Modiale a Sănătăţii (O.M.S.), 5-10% din populaţia mondială ar prezenta tulburări depresive. În Franţa, potrivit unui sondaj al Institutului Francez de Opinie Publică (I.F.O.P.), realizat în 1987, ar exista 6-7 milioane de persoane afectate de acest sindrom. Statisticile

Guvernului Australian[6] (1998) spun de asemenea că fiecare dintre noi suntem, sau vom fi, afectaţi de depresie – a noastră sau a altora.

Depresia (Larousse, 1995) este o stare morbidă, mai mult sau mai puţin durabilă, caracterizată îndeosebi de tristeţe şi de o scădere a tonusului şi energiei.

Persoana depresivă este tristă şi fără chef de viaţă. Tristă pentru că îşi doreşte ceva ce nu poate avea, sau tristă pentru că a avut ceva ce în acest moment nu mai are – fie că vorbim despre bunuri materiale, sănătate sau iubire.

Dacă experimentez genul de iubire care porneşte din interiorul fiinţe mele şi se revarsă peste tot, nu am cum să fiu trist.

Acest tip de iubire porneşte din interiorul fiinţei mele. Eu mă iubesc şi mă accept aşa cum sunt, cu bune şi cu rele. Pot accepta despre mine că am greşit şi am pierdut ceva ce îmi doresc acum. Mi-am învăţat lecţia şi merg mai departe.

Acest tip de iubire se revarsă şi în exterior. Pot accepta despre ceilalţi că nu sunt perfecţi, că poate văd lucrurile altfel decât le văd eu, poate au alte valori decât am eu, ş.a.m.d.

Cu toate astea, mă iubesc şi îi iubesc în continuare. Acest tip de iubire nu cunoaşte condiţionare.

Iubirea adevărată este necondiţionată şi omniprezentă!

[6] Australian Institute of Health and Welfare (1998), "National Health Priority Areas Mental Health: A Report Focusing on Depression."

Iată cum descrie Biblia iubirea (dragostea):

„Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate: dragostea nu pizmuieşte; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândeşte la rău, nu se bucură de neleguire, ci se bucură de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădăjduieşte totul, suferă totul. Dragostea nu va pieri niciodată."

Corinteni 13:4-8a

Iubirea este o vibraţie înaltă, pozitivă, în timp ce restul manifestărilor tind mai degrabă către o vibraţie negativă.

Furia, spre exemplu, este o vibraţie negativă care face mai degrabă rău decât bine. Persoana furioasă îşi face rău şi sieşi, dar şi acelora pe care furia sa îi vizează.

Puterea vindecătoare a iubirii se manifestă tocmai prin această creştere vibraţional-energetică.

Într-o măsură mai mare sau mai mică, toate bolile fizice şi psihice au o determinare energetică. Iată de ce este important să iubim!

Iubirea ne păzeşte de rele! Biblia afirmă că „sufletul care păcătuieşte, acela va muri[7]".

Ce este *păcatul*? Răutatea, furia şi toate celelalte manifestările de energie joasă.

Iubind autentic şi necondiţionat, nu faci altceva decât să creezi şi să distribui energie pozitivă. Distribui această energie

[7] Ezechiel 18:4 VT 819

pozitivă prin toţi porii tăi, prin zâmbet, atingere, cuvinte, privire, ş.a.m.d. Această energie te poate vindeca şi pe tine, şi pe cei dragi ţie, dar şi întreaga planetă.

Rugăciunea este o astfel de energie. Rugăciunea este gând pozitiv, energie pozitivă, încredere şi speranţă în mai bine. Mantrele sunt şi ele o astfel de energie.

Iubiţi cu încredere!

Este timpul să ne reamintim cine suntem şi să ne reconectăm cu acea forţă puterică din lăuntrul nostru – forţa adevărului, forţa compasiunii, forţa iubirii.

Eşti pregătit să laşi iubirea să curgă prin tine?

Eşti pregătit să laşi iubirea să-ţi vindece viaţa?

EXERCIŢIUL #5

Imaginează-ţi că în acest moment ai puteri nelimitate iar tot ce gândeşti devine realitate.

Cum arată lumea ta?

Ai vindecat lumea cu iubire?

Ai agravat problemele deja existente?

EXERCIŢIUL #5

Avem nevoie de 4 îmbrăţişări pe zi pentru a supravieţui. Avem nevoie de 8 îmbrăţişări pe zi pentru mentenanţă. Avem nevoie de 12 îmbrăţişări pe zi pentru creştere.

Virginia Satir

CAPITOLUL VI

BAGĂ-MĂ ÎN SEAMĂ!

E clar! Oamenii sunt făcuţi pentru a trăi printre oameni! Suportăm cu greu singurătatea ca adulţi, iar copii mici fiind, contactul uman este extrem de important. Atât de important încât lipsa lui poate duce la întârzieri de dezvoltare şi chiar deces.

La data de 4 noiembrie 1970, a apărut în presa americană un caz care a stârnit multe valuri. Un asistent social a descoperit-o pe Genie, o copilă de 13 ani, după ce mama ei a apelat la serviciile acestuia[8].

Genie a fost ţinută închisă într-o cameră, adesea legată de un scaun-oliţă, cam toată viaţa ei. Numele Genie (Engl. spiriduş) i-a fost dat pentru a-i proteja identitatea.

Până în momentul descoperirii ei, viaţa lui Genie a fost de o deprivare totală. Îşi petrecea mare parte din zile în acea cameră, dezbrăcată şi legată de scaunul-oliţă. Îşi putea mişca doar mâinile şi picioarele. Atunci când făcea gălăgie, tatăl ei o bătea. Atât tatăl, cât şi fratele şi mama ei îi vorbeau extrem de rar. Singurul moment în care tatăl ei interacţiona cu ea era atunci când lătra sau mârâia la ea. Dacă Genie scotea un sunet, o bătea.

După ce a fost descoperită, specialiştii au făcut tot posibilul pentru a o aduce cât mai aproape de dezvoltarea normală pentru vârsta ei. A învăţat destul de repede câteva cuvinte şi părea a fi capabilă să comunice mai bine nonverbal.

[8] James, S. D. (2008). Wild child speechless after tortured life. ABCNEWS.com.

Cu toate astea, în ciuda eforturilor depuse de specialişti, Genie nu a reuşit niciodată să lege mai mult de două-trei cuvinte.

În acest moment Genie se află într-un centru special din California. Este tăcută, depresivă şi instituţionalizată pe viaţă.

Iată un trist exemplu de caz în care putem observa, fără doar şi poate, importanţa contactului uman. Lipsa unui contact uman pozitiv, lipsa afecţiunii şi lipsa iubirii pot provoca grave tulburări fizice şi psihologice.

Un alt experiment interesant a fost realizat de Harry Harlow în anul 1950[9]. Acesta a separat puii de maimuţă de mama lor la doar câteva ore de la naştere, apoi a aranjat ca aceştia să fie „crescuţi" de două tipuri de maşini-mame surogat.

Una dintre mame era făcută dintr-o plasă de sârmă simplă şi oferea lapte. Cealaltă fiind o mamă-maşină surogat acoperită cu cârpă moale, dar care nu oferea lapte.

Prima observaţie făcută de Harlow a fost că puii de maimuţă preferau să petreacă semnificativ mai mult timp atârnând de mamele surogat acoperite cu cârpă moale.

Atunci când doreau să sugă lapte, mergeau la „mama" care dădea lapte, neacoperită cu cârpă moale, apoi reveneau la „mama" acoperită cu cârpă moale şi stăteau îmbrăţişaţi şi atârnaţi de aceasta.

[9] Harlow, H.F. (1959) Love in infant monkeys, Scientific American 200(6): 64-74

Concluzia a fost că iubirea infantilă nu este un răspuns la simpla nevoie de satisfacere a nevoilor fiziologice precum foamea sau setea şi nu se poate reduce la alăptare. Iubirea infantilă, în acest caz, se referă la senzaţia de securitate pe care o experimentează puiul de maimuţă în prezenţa mamei.

Pentru a dovedi acest lucru, Harlow a creat o maşinărie care arăta diabolic, se mişca şi scotea un zgomot asurzitor. Intenţia lui a fost să sperie puiul de maimuţă cu acea maşinărie pentru a vedea reacţia acestuia. În momentul în care puiul de maimuţă a văzut maşinăria diabolică s-a speriat şi a făcut ceea ce ar face orice copil, a fugit la mama. Din nou, mama pe care a ales-o a fost cea acoperită cu cârpă moale, nu cea care oferea doar lapte.

După câteva secunde de îmbrăţişare puternică a mamei, puiul de maimuţă şi-a recăpătat încrederea şi, încă apropiat de mama, a început să scoată sunete de ameninţare către maşinărie. Având mama aproape, nu îi mai era teamă.

Contactul fizic este important nu doar pentru oameni ci şi pentru alte specii. Pe perioada întregii vieţi avem nevoie de contact, avem literalimente o foame de contact, o foame de *stroke-uri*.

Stroke-ul este un concept american introdus de **Claude Steiner**, psihoterapeut analist tranzacţional, în anii ‘60.

Termenul *stroke* este unul din conceptele de bază al Analizei Tranzacţionale[10], o noţiune fundamentală, imposibil de tradus în limba română printr-un singur cuvânt sau o expresie.

[10] Vezi www.analizatranzactionala.com

Definiţia pentru stroke dată de Eric Berne, fondatorul analizei tranzacţionale, este „*orice act care implică* ***recunoaşterea*** *celuilalt*” (Berne, 1964). Aşadar, simplul fapt că ne uităm la cineva este un stroke. Dacă zâmbim cuiva, din nou, este un stroke.

Tipuri de băgări în seamă, sau tipuri de stroke-uri

Stroke-urile pot fi verbale şi nonverbale, pozitive şi negative, condiţionate şi necondiţionate.

În viaţa de zi cu zi, stroke-urile apar adesea combinate.

Astfel putem oferi un **stroke verbal, pozitiv, necondiţionat** de genul „Te iubesc”, „Îmi plac ochi tăi”, ş.a.m.d.

Un **stroke verbal, negativ, necondiţionat** ar putea apărea sub forma mesajelor de genul „Te urăsc”, „Eşti un dobitoc”, „Tot ce faci e de rahat”, etc.

Un **stroke nonverbal, pozitiv, necondiţionat** poate veni sub forma unui zâmbet, unui salut făcut cu mâna, ş.a.m.d.;

Un **stroke nonverbal, negativ, necondiţionat** am putea oferi dacă spre exemplu împingem pe cineva care ne stă în cale.

Stroke-ul verbal, pozitiv, condiţionat poate apărea sub forma mesajelor de tipul „Mi-a plăcut părerea ta”, „Ai făcut o treabă bună!”, ş.a.m.d;

Stroke-ul verbal, negativ, condiţionat ar putea veni sub forma „Plăcinta ce ai făcut-o nu îmi place. Cred că ar fi mai bună dacă ai pune mai puţin zahăr.”

Stroke-ul nonverbal, pozitiv, condiţionat poate fi o imbrăţişare dată unei persoane care a spus ceva drăguţ despre noi.

Iar **stroke-ul nonverbal, negativ, condiţionat** poate fi o privire urâtă către cineva care tocmai a spus o prostie.

Cercetările au arătat că, între a primi un stroke pozitiv, a nu primi vre-un stroke şi a primi un stroke negativ, cel mai rău lucru care i se poate întâmpla unui om este lipsa de stroke-uri. Această realitate concordă cu binecunoscuta vorbă: *„Iubeşte-mă, urăşte-mă, dar nu mă uita!”.*

Eric Berne afirmă că **oamenii au o foame de stroke-uri, o foame similară cu cea de hrană** care, dacă nu este satisfăcută, poate duce la tulburări, patologie sau chiar deces.

Un aspect important al stroke-urilor este că acestea sunt gratuite şi pot fi date oricui.

Atunci, cum se face că nu toţi dăm şi primim stroke-uri pozitive, deşi acestea au puterea să ne facă să ne simţim mai bine?

Claude Steiner afirmă că acest lucru se întâmplă datorită unor reguli de economie a stroke-urilor[11] şi sugerează că această economie funcţioneză similar cu economia bazată pe bani. Odată ce ajungem să fim limitaţi din punct de vedere financiar, ajungem să muncim din greu pentru a obţine mai mult şi să putem avea nevoile bazale satisfăcute.

[11] “The Stroke Economy”, Transactional Analysis Journal 1971 No. 03

Iată care sunt regulile economiei stroke-urilor

1. Nu da stroke-urile pe care doreşti să le dai

Persoanele care respectă această regulă întâmpină dificultăţi în a spune lucruri frumoase despre oameni. Spre exemplu un bărbat ar putea să vadă o femeie frumoasă despre care îşi spune în sinea lui că e frumoasă, însă nu se va duce să îi spună şi ei asta. În mintea lui rulează filmul „dacă mă duc la ea şi îi spun că e frumoasă va crede despre mine că sunt...”

În relaţiile de cuplu, persoanele care respectă această regulă nu îşi vor lăuda partenerul când acesta arată bine, face ceva bine, etc.

2. Nu cere stroke-urile de care ai nevoie

Există un mit care spune că „stroke-urile pe care le ceri nu valorează nimic”. Prin urmare, unora le este caracteristic să nu ceară ceea ce au nevoie şi să aştepte pasiv ca celălalt să ghicească şi să le dea ceea ce îşi doresc.

Persoana care respectă această regulă va reacţiona urât dacă nu primeşte complimente. Spre exemplu, se poate aranja frumos, apoi se postează în faţa partenerului sperând să primească laude. Dacă partenerul însă respectă regula cu numărul 1, sigur că lauda nu va mai veni, moment în care apar reproşurile.

Este în regulă să cerem să ni se spună vorbe frumoase iar dacă ni se spun, nu înseamnă că persoana care le spune nu este sinceră. Fiecare persoană este capabilă să gândească şi să simtă pentru sine. Aşadar, încrederea pe care o avem (sau nu) faţă de spusele celuilalt refelectă încrederea pe care o avem în propria sa capacitate de a gândi şi simţi pentru sine.

3. Nu accepta stroke-urile pe care le doreşti

Unii au dificultăţi în a accepta stroke-urile, chiar dacă sunt pozitive. Se simt expuşi sau ruşinaţi şi schimbă repede subiectul atunci când cineva spune vorbe frumoase despre ei.

Spre exemplu, auzim adesea oameni care atunci când au făcut ceva bine şi sunt lăudaţi spun „Eh, nu a fost mare lucru" sau „Puteam să fac şi mai bine". Aceşti oameni nu îşi dau voie să se bucure de reuşită. Când au o reuşită, o minimalizează şi trec rapid la un alt obiectiv.

Un stroke este un cadou pentru tine. Dacă este pozitiv şi sincer, ia-l, simte-l. Apoi, în momentele mai putin fericite, adu-ţi aminte de aceste strokuri şi încălzeşte-te cu ele.

4. Nu refuza stroke-urile pe care nu le vrei

V-aţi gândit vreodată să nu luaţi în seamă comentariile negative ale celorlalţi? Să le ignoraţi pur şi simplu?

Dacă partenerul este supărat şi spune lucruri mai puţin frumoase despre noi, nu suntem obligaţi să le punem la suflet. Putem fi conştienţi că este punctul lui/ei de vedere în acel moment şi să acceptăm asta, fără să punem la suflet şi să ne întristăm. Nu tot ce spun oamenii reprezintă realitatea, iar sentimentele puternice adesea influenţează ceea ce spunem şi felul în care spunem.

Chiar nu suntem obligaţi să punem la suflet lucrurile negative care ni se spun. Putem în schimb să ne aducem aminte de vorbele frumoase care ne-au fost adresate în trecut.

5. Nu-ţi oferi stroke-uri

De ce să nu fim drăguţi cu noi înşine? De ce să nu vorbim frumos despre noi şi chiar să credem ceea ce afirmăm? Stroke-urile pe care ni le oferim pot fi şi sub forma unor mici sărbătoriri (de ex. a unui succes obţinut). Poate fi absolut orice ce creşte nivelul endorfinei şi ne face să ne simţim mai bine.

Adesea aşteptăm să vină alţii să ne laude, să spună „vai ce frumoasă eşti", „vai ce bine ai făcut cutare lucru", ş.a.m.d.

Este normal şi în regulă să dorim ca cei dragi nouă să ne accepte aşa cum suntem şi să ne laude însă, până să vină ei să facă asta, putem să ne acceptăm şi să ne iubim noi înşine. Ne putem spune noi înşine „Ce frumoasă/arătos sunt astăzi", „Am făcut excelent acest proiect", ş.a.m.d.

Am suferit destul! E timpul pentru o schimbare!

Toate aceste reguli nesănătoase de stroke-uire prezentate mai sus le-am învăţat în copilărie dar.. orice învăţ are şi un dezvăţ!

Haideţi să facem o schimbare care ne va face viaţa mai frumoasă!

- ✓ Daţi stroke-urile pe care vreţi să le daţi;
- ✓ Cereţi stroke-urile de care aveţi nevoie;
- ✓ Acceptaţi stroke-urile pe care le primiţi şi le vreţi;
- ✓ Nu acceptaţi stroke-urile pe care nu le vreţi;
- ✓ Oferiţi-vă vouă înşivă stroke-uri (multe).

Exerciţiul #6

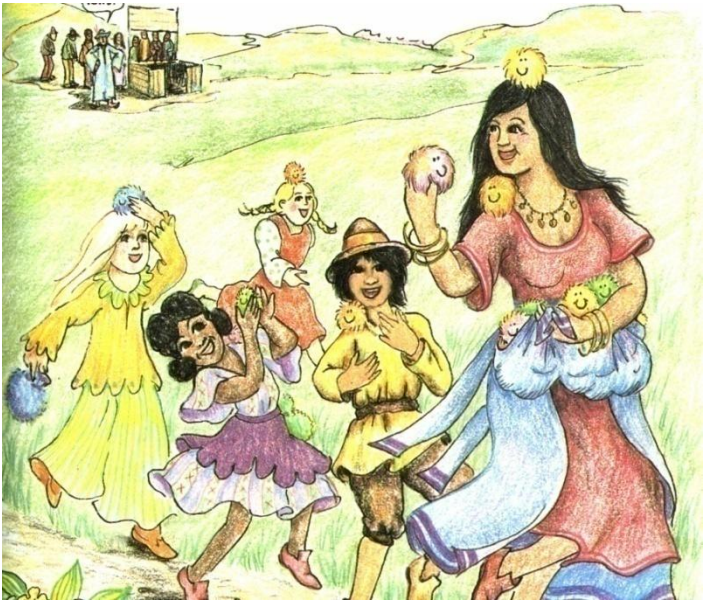
În următoarele 7 zile practicaţi zilnic regulile sănătoase de stroke-uire.

EXERCIŢIUL #6

Povestea căldicelelor molicelelor[12]

autor Claude Steiner, traducere de Elena Raicu

Odată ca niciodată, demult, tare demult, au fost doi oameni, Teodor şi Sofia, care trăiau foarte fericiţi împreună cu Ionuţ şi Anuca, cei doi copii ai lor. Ca să înţelegeti mai bine cât erau de fericiti, trebuie neapărat să vă povestesc cum se trăia la ei pe-atunci.



De fiecare dată când apărea pe lume câte un copil, i se dădea să poarte pentru toată viaţă un săculeţ molicel. În acest săculeţ, de câte ori băga mâna, găsea câte-o CăldiceaMolicea.

[12] Steiner, Claude, and JoAnn Dick (illustrator). The Original Warm Fuzzy Tale: A Fairytale. Sacramento: Jalmar Press, 1977. Material reprodus aici cu acordul autorului.

Acestea aveau mare trecere, căci oricine le primea, se simţea cald, moale şi plăcut în tot trupul şi asta pentru mult timp.

Pe vremea aceea era chiar uşor să primeşti o CăldiceaMolicea. Când cineva îi ducea dorul, era de-ajuns să se apropie de tine şi să-ţi spună: "Ce bine mi-ar prinde o CăldiceMolicea, îmi dai, te rog, una?" Atunci numaidecât băgai mâna în săculeţul tău cel moale şi scoteai o CăldiceaMolicea cât o mănuţă de copil. Şi îndată ce i-o aşezai pe cap, pe umăr sau pe genunchi, CăldiceauaMoliceaua creştea şi creştea, se întindea numai zâmbet de plăcere la lumina zilei. Atunci omul acela simţea cum parcă i se vâră pe sub piele şi cum îi încălzeşte toate mădularele.

Oamenii cereau unii de la alţii şi îşi împărţeau fără grijă ori sfială CăldiceleMolicele. Căci la toţi se găseau din belşug. Şi le dăruiau, se-nţelege, fără plată. Peste tot vedeai strălucind câte una, de-aceea erau cu toţii fericiţi şi sănătoşi şi se simţeau căldicei şi molicei mai tot timpul.

Însă nu toţi erau aşa. Căci mai trăia prin acele locuri şi o vrăjitoare urâtă şi întunecată la suflet. Răbdarea ei ajunsese la margini văzându-i pe oameni fericiţi. Într-o zi mânia i se aprinse de-a binelea când băga de seamă că nimeni n-avea nevoie de leacurile ei pentru oameni bolnavi, trişti şi răi ca ea. Şi-ntr-o zi puse la cale un plan viclean prin care să-i facă pe oameni să-i cumpere leacurile.

Aşa se face că într-o bună dimineaţă, pe când Sofia se juca fericită în curtea casei cu Anuca ei cea mititică şi dragălaşă, zgripţuroaica se apropie de Teodor şi îi şopti cu şiretenie rece ca de gheaţă la ureche: „Bagă bine de seama ce-ţi spun, Teodore! Ia te uită ce de CăldiceleMolicele îi dă Sofia celei mici! Dacă o

ţine tot aşa, ţie ce-ţi mai rămâne? Când se vor termina CăldiceleleMolicelele, ce vei face?!"

Teodor se miră peste măsură. Se-ntoarse iute şi niţel înfricoşat către vrăjitoare: "Cum aşa, vrăjitoareo?! Că eu doar de fiecare dată când bag mâna în sac, dau de câte una! Doar nu vrei să spui că ele se mai şi isprăvesc?!"

„Ba bine că nu, şi de-asta am venit, să-ţi deschid odată ochii! Nu există pe lume sac fără fund! Şi odată ce v-aţi isprăvit CăldiceleleMolicelele, va fi vai de voi!" Şi încălecând pe mătura ei de vrăjitoare, se duse boscorodind şi râzând fără noimă.

Lui Teodor îi rămăsese gândul la cele ce auzise de la scorpia de vrăjitoare. Şi începu să se uite pe furiş de fiecare dată când Sofia dădea câte-o CăldiceaMolicea altora. I se strângea inima, căci tare mult îi plăceau CăldiceleleMolicelele ei şi tare n-ar fi vrut să le vadă pentru totdeauna risipite copiilor sau altora.

Era din ce în ce mai posomorât şi mai preocupat. Se întrista de fiecare dată când câte o CăldiceaMolicea părăsea sacul Sofiei şi începu chiar să i se plângă. Cum Sofia îl iubea tare mult, de-atunci încolo dădea tot mai puţine, ca să păstreze cât mai multe pentru el.

Copiii băgară îndată de seamă acest lucru şi înţeleseră că nu e bine să dai încoace şi-ncolo CăldiceleMolicele ori de câte ori pofteşti, ori ţi se cere. Şi deveniră şi ei foarte grijulii, temători şi chiar geloşi când părinţii lor dădeau altora CăldiceleMolicele. Începură chiar să facă scene şi să plângă când vedeau la alţii câte o CăldiceaMolicea de-a lor. Şi chiar dacă mereu găseau în săculeţul lor CăldiceleMolicele ori de câte ori băgau mâna după ele, se simţeau tot mai vinovaţi că le

împărţeau. Şi aşa se face că deveniră zgârciţi şi dădeau şi ei tot mai puţine.

Încet-încet planul vrăjitoarei reuşi. Dacă înainte oamenii se adunau câte trei, patru sau cinci şi îşi împărţeau între ei CăldiceleMolicele fără nici o grijă, acum ei apăreau tot mai mult singuri, de teamă să nu se întâlnească cu careva care să le ceară CăldiceleMolicele. Ba încă se ascundeau ca să le păstreze numai şi numai pentru ei.

Însă aşa mergând treburile, se simţeau tot mai puţin calzi şi tot mai puţin molicei. Zâmbeau din ce în ce mai puţin, parcă se uscau şi se chirceau ducând dorul CăldicelelorMolicelelor, iar unii chiar mureau din cauza asta. Boala cuprindea pe tot mai mulţi, aşa încât de disperare, ajunseră să cumpere leacuri de la vrăjitoare, cu toate că nu le erau de vreun folos.

Până şi vrăjitoarea trebui să recunoască cum că nu era de glumă, situaţia se agrava. Căci dacă oamenii ar muri cu toţii, cine i-ar mai cumpăra leacurile, şi-aşa bune de nimic? Aşa că puse la cale un alt plan.

Dărui tuturor un sac foarte asemănător cu cel de CăldiceleMolicele. Numai că pe când cel primit la naştere era călduţ, cel dat de vrăjitoare era rece ca un sloi de gheaţă. În acest sac vrăjitoarea cea rea puse ReciŢepoasele. Acestea nu-i făceau pe oameni calzi şi molicei ca mai înainte. Ba dimpotrivă, îi făceau reci, certăreţi şi posaci. Însă şi aşa, ReciŢepoasele tot erau ceva faţă de nimic. Rău cu rău, dar mai rău fără rău. Ele măcar îi opreau pe oameni să se mai usuce pe picioare.

Aşa că, de-atunci încolo, când cineva cerea altcuiva câte o CăldiceaMolicea, de frică să nu-şi isprăvească rezerva, acela îi

răspundea: „Nu-ţi pot da o CăldiceaMolicea, n-ai vrea în schimb o ReceŢepoasă?”

Câteodată, când se întâlneau doi oameni, fiecare avea în gând că poate-poate de data asta va primi de la celălalt o CăldiceaMolicea. Da’ de unde! De frică să nu rămână fără ele, deodată îşi schimbau amândoi gândul şi îşi dădeau câte-o ReceŢepoasă. Aşa că, precum bine vă gândiţi şi socotiţi, oamenii nu mai mureau, dar nici fericiţi nu erau. Erau doar reci, certăreţi şi tare, tare posaci.

Trebuie oare să vă mai spun că vrăjitoarea cea rea îşi frecă mâinile de bucurie de cât de bine îi merge negoţul ei şiret?! Şi că de unde mai înainte CăldiceleleMolicelele erau toate la îndemână şi pentru toţi, precum aerul, de-acum deveniseră tot mai rare şi mai preţioase?!

Nu-i de mirare că bieţii oameni erau în stare să facă orice ca să le aibă. Cine era mai lipsit de noroc în a-şi găsi un partener mai larg la inimă şi mai cu dare de mâna, trebuia să muncească din greu ca să-şi cumpere când şi când şi pe bani mulţi, se-nţelege, câte-o CăldiceaMolicea.

Unii deveniră foarte avuţi, strângeau şi tot strângeau la CăldiceleMolicele, căci nu mai dădeau îndărăt nimănui. Ce făceau mai apoi? Le vindeau celor sărmani care şi-ar fi dorit să simtă măcar o clipă că viaţa mai merită trăită.

Se mai întâmpla că unii luau ReciŢepoase, care erau pe toate drumurile şi pe degeaba, le puneau niscai fulgi şi pene moi ca să le acopere ţepii şi le ofereau drept CăldiceleMolicele. Dar falsurile astea, care semănau cu înlocuitorii de plastic, aduseră şi mai mari bătai de cap. Pentru că să zicem că se întâlneau două sau mai multe persoane şi îşi dădeau gratis falsurile. Dar

aşteptau să se simtă încălziţi şi buni ca înainte. Iar ei se simţeau, de fapt, mai rău. Şi-atunci chiar că nu mai pricepeau nimica-nimicuţa: se simţeau şi mai reci, şi mai certăreţi, şi mai trişti pentru că nu mai aveau CăldiceleMolicele sau pentru că tot schimbaseră între ei plastice de-astea deghizate în CăldiceleMolicele?! Şi toată nenorocirea de pe capul lor era numai şi numai din pricina vrăjitoarei ăleia care le vârâse în cap ideea că vor ajunge la fundul sacului dacă mai schimbă cumva între ei CăldiceleMolicele!

Dar să vedeţi cum o ia povestea la vale! Că nu mult după aceea, poposi în locurile acelea cuprinse de mare nefericire o femeiuşcă veselă şi plină de nuri. Părea că n-a auzit în viaţa ei de vrăjitoarea cea rea. Căci ce făcea? Să vezi şi să nu crezi! Împărţea în dreapta şi-n stânga la CăldiceleMolicele, de-i cereai ori nu. MaricicaMolicica, cum au început să-i spună, ţi le aşeza una-două, ca în vremurile cele bune, pe cap, pe umeri ori pe genunchi. Unii se uitau chiorâş la ea şi o criticau mai pe faţă, mai în dos, cum că i-ar strica pe copii. Că-i învaţă adică să fie risipitori şi nechibzuiţi cu CăldiceleleMolicelele. Copiii însă o iubeau tare mult, pentru că în jurul ei era cald şi bine şi de-aceea făceau şi ei ca ea. Împărţeau CăldiceleMolicele când şi cui pofteau.

Cei mari nu s-au lăsat cu una, cu două. Au hotărât ca nu mai merge aşa! Copiii aştia vor ajunge să-şi risipească toata averea de CăldiceleMolicele. Să se dea imediat o lege că nimeni nu mai are voie să-şi împartă după bunul plac CăldiceleleMolicelele! Numai cine are permis în toată regula poate să le împartă. Dar şi atunci cu măsură!

În ciuda acestei legi foarte aspre, copiii continuau să-şi dăruiasca între ei CăldiceleMolicele când doreau şi mai ales

când cineva le cerea. Şi cum erau mulţi copii în acele locuri, cam tot atâţia câţi oameni mari, n-ar fi de mirare ca, într-un târziu, dreptatea să fie de partea lor.

Oare cum se va termina povestea asta? Vor reuşi cei mari să îşi impună legea prudenţei şi a căpătuirii prin economisirea CăldicelelorMolicelelor? Sau MaricicaMolicica şi copiii îi vor convinge că merită riscul să creadă că vor avea mereu CăldiceleMolicele cât îşi doresc?

Vor avea cei mari puterea să creadă? Să creadă că acele vremuri fericite, de care şi ei îşi mai amintesc câteodată, mai pot exista cu adevărat? Acelea în care CăldiceleleMolicelele erau fără de număr pentru că nimeni nu le număra?!

Exerciţiu pentru cupluri

Re-romantizarea relaţiei prin economia stroke-urilor[13]

Timp de lucru: ~30 de minute.
Durata de aplicare: 7 zile.
Instrumente: creion, hârtie.
Metodă: se lucrează cu amândoi partenerii cuplului, individual. Fiecărui membru al cuplului i se cere să noteze cât mai multe afirmaţii la fiecare dintre paşii 1-3.

Pasul 1: Identificaţi câteva lucruri pe care partenerul dumneavoastră le face pentru dumneavoastră în acest moment şi care vă sunt pe plac. De exemplu, puteţi scrie „Mă simt iubit şi apreciat atunci când îmi dai un sărut înainte să pleci de acasă", sau „Mă simt iubit şi apreciat atunci când îmi spui că mă iubeşti" ş.a.m.d.

Pasul 2: Aduceţi-vă aminte de perioadele romantice ale relaţiei dumneavoastră. Există comportamente prin care vă manifestaţi iubirea şi aprecierea faţă de partener, dar pe care în prezent nu le mai faceţi? Aici aţi putea scrie ceva de genul „Mă simţeam iubit şi apreciat atunci când îmi scriai o scrisoare de dragoste", sau „Mă simţeam iubit şi apreciat atunci când făceam dragoste de mai multe ori în aceeaşi zi" ş.a.m.d.

Pasul 3: Acum gândiţi-vă la câteva comportamente prin care partenerul v-ar putea face să vă simţiţi iubit şi apreciat, dar despre care nu i-aţi spus nimic până acum. Aceste

[13] Szenasi, I. (2010). Economia stroke-urilor. In M. Albu (Ed.). PSIHOLOGIA – Între provocări şi soluţii (pg. 167-173.). Cluj Napoca: AGONAUT

comportamente pot izvorâ din viziunea dumneavoastră despre o relaţie perfectă sau din experienţe anterioare. Un exemplu de comportament ar putea fi „Mi-ar plăcea să îmi faci masaj timp de 30 de minute fără pauză”, sau „Mi-ar plăcea să facem baie împreună” ş.a.m.d.

Pasul 4: În acest moment fiecare din cei doi parteneri are în faţă coala de hârtie pe care a completat afirmaţiile cerute de paşii 1-3. Faceţi schimb de liste şi timp de 5-10 minute aveţi sarcina să meditaţi la afirmaţiile notate de partener. Luaţi fiecare afirmaţie sub formă de cerinţă şi puneţi un X în dreptul afirmaţilor care nu vă sunt pe plac şi pe care nu doriţi să le îndepliniţi acum. De exemplu, dacă partenerul a scris „Îmi plăcea şi mă simţeam iubit atunci când îmi scriai o scrisoare de dragoste” şi nu doriţi să-i scrieţi o scrisoare de dragoste, treceţi un X în dreptul acestei afirmaţii. Cel puţin două dintre comportamentele menţionate şi care nu au un X în dreptul lor va trebui să le puneţi în practică cel puţin o dată pe zi, timp de o săptămână. Partenerul dumneavoastră va face la fel.

Notă: La un moment dat există posibilitatea să deveniţi reticenţi în a respecta paşii acestui exerciţiu. Nu va opriţi! Respectaţi fiecare pas, până la finalizarea exerciţiului.

Acest exerciţiu are ca scop principal aplicarea primelor două metode de stroke-uire sănătoasă (da-ţi stroke-urile pe care vreţi să le daţi & cereţi stroke-urile de care aveţi nevoie) şi poate fi utilizat de către oricine.

Psihoterapeuţii se pot folosi de acest exerciţiu ca temă de casă pentru clienţi. Recomand urmarea primilor 3 paşi în cadrul sedinţei de terapie şi prescrierea pasului 4 ca temă de casă. Dacă au dificultăţi în realizarea temei de casă li se cere să facă o listă

cu dificultăţile întâmpinate, pentru a planifica modalităţi prin care acestea pot fi depăşite.

Exerciţiul se poate folosi cu succes de către cupluri, chiar şi fară implicarea unui terapeut. Recomand folosirea acestui exerciţiu chiar dacă nu există pobleme în cuplu.

EXERCIŢIU PENTRU CUPLURI

Te iubesc fără să ştiu cum sau când sau de unde.
Te iubesc pur şi simplu, fără complexităţi sau mândrie; te iubesc pentru că nu ştiu altă cale..

Pablo Neruda

CAPITOLUL VII

SĂ NE ATAŞĂM PRIN IUBIRE!

Am văzut în capitolul despre stroke-uri cât de importantă este relaţia dintre mamă şi copii ei. Teoria stilurilor de ataşament sugerează că la baza relaţiilor emoţionale ale adulţilor stă relaţia avută în copilărie cu părinţii noştri. Psihiatrul psihanalist John Bowlby a pus bazele acestei teorii prin anul 1958 iar ulterior a publicat un studiu complet de trei volume intitulat *Ataşament şi pierdere* (1969-1982).

Pe scurt, această teorie sugerează că copii se ataşează de persoanele adulte cu care intră în contact pentru perioade mai lungi (de ex. 6 luni), iar stilul de ataşament dezvoltat va depinde de tipul de relaţie care se clădeşte între cei doi.

Când copilul devine capabil să meargă, el începe să folosească tot mai mult figurile de ataşament (mama, tatăl, bunicii, etc.) ca bază de siguranţă de la care să pornească în explorarea lumii şi la care să se întoarcă ulterior. Răspunsul pe care îl primeşte copilul de la figura de ataşament preferată este ceea ce va determina stilul său de ataşament în viaţa adultă.

În cadrul seriei de experimente conduse de Harlow, acesta a testat reacţia puiului de maimuţă atunci când este introdus într-un mediu complet nou, de unul singur. Puiul s-a manifestat anxios şi temător în noul mediu necunoscut. Apoi, a fost introdus într-un mediu necunoscut, dar în care era şi mama surogat acoperită cu cârpă moale. Imediat după introducerea în acel mediu, puiul de maimuţă a fugit spre mamă şi a îmbrăţişat-o puternic. Apoi, simţindu-se securizat de aceasta, încet-încet a început să analizeze şi să descopere noul mediu.

Iată un exemplu în care observăm cât se poate de clar modul în care se raportează copii la figura parentală ca bază de siguranţă.

Mary Ainsworth, un psiholog developmental, a întărit conceptele de bază ale stilurilor de ataşament prin munca depusă în intervalul 1960-1970, introducând conceptul de *bază de siguranţă* şi dezvoltând *teoria stilurilor de ataşament la copil* prin identificarea a 3 stiluri de ataşament: ataşament securizant, ataşament evitant şi ataşament anxios. Ulterior a fost identificat un al patrulea stil, stilul dezorganizat. În anii 1980 teoria care până atunci se referea doar la copii, a fost extinsă şi la adulţi.

Pe la finele anilor 1980, Cindy Hazan şi Phillip Shaver au extins teoria ataşamentului la relaţiile de cuplu dintre adulţi.

Astfel au identificat patru tipuri de ataşament: tipul securizant, tipul anxios-preocupat, tipul respingător-evitant şi tipul temător-evitant.

1. Tipul securizant

Adulţii cu acest stil de ataşament explorează lumea cu uşurinţă şi încredere. Practic, ei se consideră OK, îi consideră pe ceilalţi ca fiind OK şi văd lumea ca fiind aşa cum este, cu bune şi cu rele.

2. Tipul anxios-preocupat

Acest tip de ataşament este caracterizat printr-o dorinţă crescută de intimitate, dar şi de nesiguraţa meritării acestei intimităţi. Cu alte cuvinte, persoana nu este mulţumită cu sine atunci când nu are relaţii apropiate iar uneori îşi face griji că ceilalţi nu o valorizează pe atât de mult pe cât îi valorizează ea pe ei. Datorită acestui motiv, acest tip de persoane uneori tind să

se agaţe cu forţa de partener. Perspectiva asupra relaţiei este eu nu sunt OK (nu prea cred că merit iubirea ta), dar tu eşti OK.

3. Tipul respingător-evitant

Persoanele care au acest tip de ataşament se simt bine atunci când nu au relaţii emoţionale apropiate. Pentru ele este foarte important să se simtă auto-suficiente şi independente. Această dorinţă de a obţine independenţă poate părea a fi chiar o încercare de a refuza intimitatea pe de-a întregul. Aceste persoane au puţină încredere în ceilalţi şi tocmai din această cauză nu îşi dau voie să se ataşeze. Perspectiva asupra relaţiei este de tipul eu sunt OK, dar tu nu eşti OK, nu mă pot baza pe tine, nu pot avea încredere în tine.

4. Tipul temător-evitant

Persoanele cu acest tip de ataşament îşi doresc relaţii apropiate cu ceilaţi, însă atunci când acest tip de relaţie este pe cale să se materializeze, se simt anxioşi şi inconfortabil. Aceste dorinţe contrare sunt asociate la nivel înconştient cu o perspectivă negativă asupra sinelui dar şi asupra partenerului. Perspectiva asupra relaţiei este de tipul eu nu sunt OK, dar nici tu nu eşti OK.

Exerciţiul #7

Pasul 1. Identifică pe baza teoriei prezentate care este stilul tău de ataşament.

Pasul 2. Roagă-ţi partenerul să identifice stilul său de ataşament.

Pasul 3. Discutaţi rezultatul obţinut şi identificaţi (dacă este cazul) aspectele relaţiei care pot fi îmbunătăţite.

EXERCIŢIUL #7

„Dincolo de concepte precum bine şi rău, există un câmp. Te voi întâlni acolo.”

Rumi

CAPITOLUL VIII

ÎMI PLACE DE MINE, ÎMI PLACE DE TINE

În general te înţelegi bine cu oamenii?

Dar atunci când ceva nu merge bine? Pe cine dai vina? Ţi-o asumi tu? O arunci pe alţii?

Dacă ne uităm atent la oamenii din preajma noastră putem observa că unii au tendinţa să îşi asume vina prea uşor. Alţii, nici în ruptul capului nu ar recunoaşte că au greşit. Alţii văd totul în negru – nu sunt mulţumiţi nici de ei înşişi, nici de ceilalţi.

Cu toţii avem o atitudine favorită. Dacă atunci când eram mici scăpam de belele dând vina pe alţii, acum, adulţi fiind, repetăm inconştient acelaşi tipar, având speranţa că va funcţiona.

Modul în care te percepi pe tine şi în care îi percepi pe ceilalţi, în analiză tranzacţională se numeşte *poziţie de viaţă*.

Conceptul poziţiilor de viaţă este una din teoriile fundamentale ale analizei tranzacţionale[14]. Poziţiile de viaţă se bazează pe prezumţia că foarte devreme în viaţă, înainte de vârsta de doi ani, alegem o poziţie de bază faţă de noi înşine şi faţă de cei de lângă noi. Această poziţie va fi poziţia

[14] Analiza Tranzacţională, cunoscută ca AT printre specialişti, a fost dezvoltată de Dr. Eric Berne în anii 1970 şi face parte din ramura psihologiei sociale.

fundamentală pe care o ia o persoana atunci când percepe valorile esenţiale din sine sau ceilalţi.

Odată ce ne asumăm una din poziţiile de viaţă, avem tendinţa de a ne construi întreaga viaţă în aşa manieră încât să se potrivească cu această poziţie. Prin urmare, poziţiile de viaţă din copilărie pot fi văzute ca o primă *decizie de scenariu* (script)[15].

Cu alte cuvinte, poziţia de viaţă este ca o pereche de ochelari prin care vedem lumea. Dacă ne alegem cu o pereche de ochelari cu lentile de culoare cenuşie, întreaga lume ni se va părea cenuşie. Dacă ochelarii au lentilele curate, o să vedem viaţa aşa cum este ea, cu bune şi cu rele – în general putem spune că vedem clar toate formele şi culorile existente.

Poziţiile de viaţă sunt:

1. "Eu sunt OK, tu eşti OK" – sunt OK cu mine şi cu tine.

2. "Eu sunt OK, tu nu eşti OK" – sunt OK cu mine dar nu mă pot baza pe tine şi nu pot avea încredere în tine. Simt că este ceva în neregulă cu cei de lângă mine.

3. "Eu nu sunt OK, tu eşti OK" – este ceva greşit cu mine, dar toţi ceilalţi sunt OK.

[15] Pentru a putea face faţă acestei lumi, fiecare dintre noi ne-am conceput în copilărie o poveste a vieţii noastre. Această poveste are, ca toate poveştile, un început, un mijloc şi un sfârşit. Schiţa de bază o concepem în primii ani de viaţă, înainte de vârsta la care începem să vorbim. Mai târziu în copilărie adăugăm mai multe detalii acestei poveşti. Majoritatea acestora sunt adăugate până la vârsta de 7 ani şi sunt revizuite de-a lungul adolescenţei.

4. “Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK” – Este ceva în neregulă cu mine, iar ceilalţi nu sunt de încredere, nu mă pot baza pe ei; şi ei sunt „defecţi” cumva.

Este lesne de dedus că poziţia din care este cel mai bine să relaţionăm este „Eu sunt OK, tu eşti OK”.

Diagrama prezentată în **Tabelul 1** se numeşte “Coralul OK”. A fost realizată de Franklin Ernst şi arată cele patru poziţii de viaţă pe care ni le putem asuma.

Eu sunt OK, **tu eşti OK**	**Eu sunt OK,** **tu nu eşti OK**
Eu nu sunt OK, **tu eşti OK**	**Eu nu sunt OK,** **tu nu eşti OK**

Tabelul 1. Coralul OK

Poziţia de viaţă este aleasă în copilărie, însă există posibilitatea să redecidem asupra ei ca adulţi.

Adoptând poziţia OK-OK şi stând în OK-OK, ne aşteptăm la un rezultat pozitiv al acţiunilor noastre. Avem încredere că se vor întâmpla lucruri bune pentru că noi suntem OK, iar ceilalţi sunt de încredere şi ne putem baza pe ei.

Probabil că relaţia intimă este locul în care poziţia de viaţă apare cel mai evident, tocmai pentru că acolo miza este destul de mare.

Pentru a ne ataşa de partener ne folosim de modul de ataşament din copilărie.

„Eu sunt OK, tu eşti OK" corelează cu un tipar securizant de ataşament, în timp ce celelalte poziţii presupun abandonare, atac sau respingere.

Dacă în general, sau atunci când lucrurile nu merg tocmai bine, relaţionezi cu partenerul tău dintr-o poziţie de viaţă care nu este OK-OK, te vei aştepta să fii rănit sau vei răni tu. Totul din cauza unei decizii pe care ai luat-o când aveai aproximativ 1-2 ani.

Este important să găsim o modalitate de a relaţiona din poziţia „**Eu sunt OK, tu eşti OK**" cu partenerul nostru cât de des posibil. Este important, de asemenea, ca şi partenerul să relaţioneze din aceeaşi poziţie. Aceasta este singura poziţie de viaţă în care avem încredere şi ne respectăm pe noi înşine, dar şi pe celălalt. Este poziţia din care împreună putem face faţă problemelor.

Exerciţiul #8

Care este poziţia ta de viaţă?

Dar a partenerului tău?

Dacă nu sunteţi amândoi în OK-OK, identificaţi câteva căi de a ajunge în această poziţie şi de a o menţine.

EXERCIŢIUL #8

Geo şi ţiganii

Geo este un student de 22 de ani care nu suportă ţiganii. Povesteşte că atunci când a fost şcolar, adesea era agasat de aceştia iar uneori se ajungea chiar şi la bătaie.

„*Se luau de mine din orice motiv şi chiar şi fără motiv. Acum când văd pe strada un ţigan mi se face scârbă de el şi, dacă apuc, adesea trec pe cealaltă parte a străzii, doar să nu fiu aproape de un asemenea specimen*", spune Geo.

Această afirmaţie este suficientă pentru a putea analiza poziţia de viaţă al lui Geo. În copilărie persoanele de etnie rromă s-au purtat urât cu el, prin urmare, a concluzionat că sunt oameni răi, pe care, pentru binele său propriu, este mai bine să îi evite.

Această decizie din copilărie îl urmăreşte şi în prezent. Adesea retrăieşte aceeaşi emoţie pe care a experimentat-o copil fiind, în relaţia cu ţiganii. În aceste condiţii, îi este dificil să vadă realitatea din prezent.

Aici şi acum persoanele de etnie rromă nu au nimic cu el. Din copilăria sa şi până în prezent nu a mai avut nici o problemă cu ei. Singurul tip de contact pe care îl au cei doi este cel vizual, chiar şi acela fiind de foarte scurtă durată.

Îi propun un exerciţiu, iar Geo acceptă.

„Să ne imaginăm că eşti la vârsta de 10 ani când s-a întâmplat scena cu bătaia. Imaginează-ţi că acel băiat de etnie rromă trece pe lângă tine, te priveşte pentru o clipă, îţi zâmbeşte, te salută, apoi îşi continuă drumul." – îi propun eu.

„Nu îmi pot imagina aşa ceva! Este imposibil! Nu aşa a fost!" – răbufneşte Geo.

„Înţeleg asta, însă ceea ce îţi propun eu este doar un exerciţiu.” – îi răspund zâmbind.

„Bine, am să încerc!” – răspunde el.

„Mi se pare ciudat că doar a zâmbit şi a salutat dar.. cred că pare a fi un tip de treabă”

„Ce simţi faţă de el acum?” – îl întreb.

„Nimic. Este un om ca oricare altul. Nu îl cunosc dar mi se pare a fi ca oricare altul.” – răspunde Geo.

„Ce s-a schimbat? Cum se face că acum îl percepi diferit?”, îl întreb.

„Păi... s-a purtat total altfel. Nu s-a mai luat de mine. Din contră... a fost drăguţ.” – conchide Geo.

Aşa este! Dacă înlăturăm comportamentul, omul rămâne doar un om, la fel ca oricare altul.

Omul, ca fiinţă, nu poate fi altfel decât OK. Toţi suntem OK. Ceea ce poate însă să nu fie OK este comportamentul nostru dintr-un anumit moment dat.

Spre exemplu, comportamentul acelui băiat care l-a agasat pe Geo nu a fost OK.

Este important să putem face diferenţa între persoană şi comportament. Adesea, mai ales când suntem furioşi, ne este aproape imposibil să facem diferenţa dintre persoană şi comportament iar, atunci când cineva a făcut o greşeală, generalizăm şi spunem despre el că este un dobitoc.

Geo a reuşit să facă diferenţierea dintre persoană şi comportament şi a realizat că problema nu sunt ţiganii în general, ci comportamentul acelor copiii cu care avea el probleme în copilărie. A mai realizat că reacţia lui din prezent este exacerbată şi că ar putea să aleagă să fie total indiferent atunci când trece pe lângă o persoană pe stradă, indiferent de rasă, culoare, etnie şi alte posibile categorisiri.

Plantează un cuvânt de iubire adânc în inima unui om. Hrăneşte-l cu un zâmbet şi o rugăciune şi priveşte ce se întâmplă.

Max Lucado

CAPITOLUL IX

EU, TU, RELAŢIA

Momentele de îndrăgostire sunt frumoase, mai ales dacă persoana de care ne-am îndrăgostit ne împărtăşeşte sentimentele. La începuturile relaţiei tindem să vedem partenerul ca fiind ideal, fără defecte, vedem mai degrabă aspectele pozitive decât cele negative, căci, doar de acestea ne-am îndăgostit, nu-i aşa? Ne lăsăm seduşi! Ne lăsăm duşi de val! Îndrăgostirea ne dă încredere, ne determină să fim mai buni şi mai înţelegători, nu doar cu partenerul nostru, ci şi cu ceilalţi oameni de lângă noi. Este o etapă a vieţii în care putem spune că suntem cu adevărat pe o înaltă vibraţie pozitivă.

Perioada îndrăgostirii o putem asemăna cu perioada intrauterină, perioadă în care aveam tot ce ne doream şi eram fericiţi. La fel cum fătul se crede una cu mama, şi îndrăgostitul trăieşte o stare de fuziune cu partenerul. Această stare însă este dificil de menţinut. Îndrăgostirea nu este făcută să dureze, e trecătoare. Uneori se metamorfozează în iubire, alteori nu..

După şase luni, după nouă luni, după un an, în funcţie de caz, la fel precum copilul mic care, odată ieşit din paradisul intrauterin este scuturat de realitatea pământească, şi îndrăgostitul este scuturat de realitatea pe care i-o prezintă partenerul. Prin ceea ce spune şi face, partenerul îi transmite îndrăgostitului mesaje de genul „*nu sunt perfect*”, „*nu sunt aici ca să am grijă de toate nevoile tale*”, „*nu eşti tu centrul universului meu*”, ş.a.m.d. Este un moment crucial pentru relaţie, este un moment de alegere. Îndrăgostitul, odată trezit la realitatea acelui moment, se întreabă: continui să rămân cu un partener imperfect sau caut mai departe?

Realitatea însă este doar una: nimeni, dar absolut nimeni, nu se va potrivi 100% cu imaginea partenerului ideal pe care ne-am creat-o. La începuturile relaţiei credem că partenerul este persoana perfectă, ideală chiar. Credem asta pentru că ne lăsăm seduşi. Ne lăsăm amăgiţi din realitatea noastră imperfectă în fantasma perfectă creată de partenerul seducător. Fantasmă care ne spune „*eu sunt perfect, această persoană mă acceptă şi mă iubeşte pe de-a-întregul, exact aşa cum sunt*", dar şi că „*partenerul este perfect, nu îmi puteam dori ceva mai mult, este ideal, îl/o iubesc pe de-a-întregul, nu are nici un defect*".

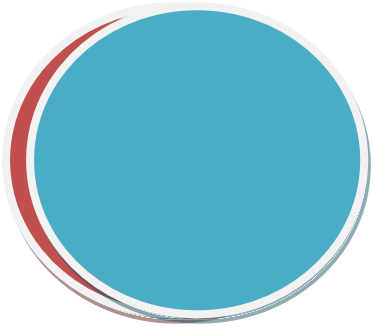


Figura 2. Momentul îndrăgostirii, el şi ea, fuziune aproape totală

În momentul îndrăgostirii vedem doar lucrurile pe care ne dorim să le vedem, cele frumoase, evident. Ego-ul[16] este extrem de scăzut. Cu timpul însă ego-ul începe să îşi ceară drepturile. Dacă până atunci totul era frumos şi plăcut aşa cum era, acum începem să ne cerem drepturile, începem să vedem şi

[16] Reprezentare mentală a planului fizic, tot ce urmează după „eu sunt" înseamnă ego.

să spunem ce nu ne convine şi începem să lăsăm mai puţin de la noi. Acesta este momentul în care fuziunea dintre parteneri începe să se rupă. Îndrăgostitul vede acum partenerul aşa cum este, cu bune şi cu rele.

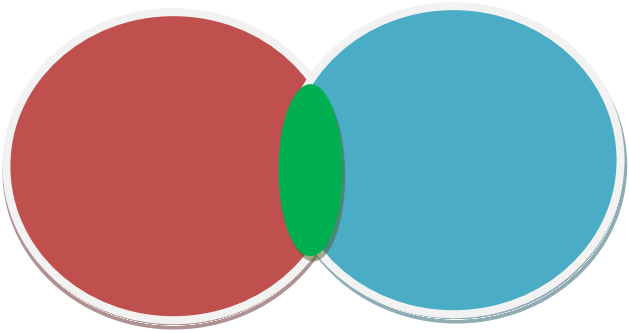


Figura 3. Momentul de diferenţiere

Partenerii ajung la concluzia că, deşi sunt două persoane diferite, au şi lucruri în comun care îi leagă şi îi apropie (vezi Fig. 3, zona verde). Întrebarea care se pune în acest moment este *„Sunt aceste aspecte pe care le avem în comun suficiente pentru a pune bazele unei relaţii de lungă durată?”*

Dacă partenerii concluzionează că ceea ce au în comun este suficient, şi-şi doresc o relaţie de lungă durată, relaţia poate trece la următoarea etapă.

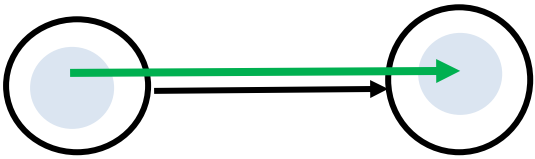


Figura 4. Niveluri de comunicare

Iubirea presupune schimbarea nivelului de comunicare. Dintr-o comunicare oarecum superficială (vezi fig. 4, săgeata neagră), în care doream să creăm şi să menţinem impresii exclusiv pozitive, ajungem să comunicăm la un nivel mai intim, în care ne arătăm aşa cum suntem, cu bune şi cu rele (vezi fig. 4, săgeata verde). Începem să lăsăm să se vadă şi defectele noastre şi punem pe masă nevoile noastre. Este etapa la care tindem să deschidem graniţele şi să fim autentici.

Exerciţiul #9

Care este tipul de comunicare în relaţia ta? Comunicaţi la nivelul social, încercând să păstraţi aparenţele, sau comunicaţi la un nivel mai intim în care vă daţi voie să fiţi aşa cum sunteţi?

Dacă nu comunicaţi la nivel autentic, ce aţi putea face pentru a ajunge să comunicaţi astfel?

Dacă comunicarea voastră este una autentică, cum aţi ajuns în acest stadiu?

Care au fost aspectele care v-au ajutat sa ajungeţi aici?

EXERCIŢIUL #9

Nimeni nu deţine controlul fericirii tale în afară de tine. Prin urmare, tu ai puterea să schimbi orice lucru pe care vrei să-l schimbi la tine sau în viaţa ta.

Barbara De Angelis

CAPITOLUL X

CUNOAŞTE-ŢI BUTOANELE

Odată cu coborârea barierelor şi deschiderea graniţelor pot apărea diverse momente neplăcute. Se întâmplă adesea să lăsăm să se vadă un defect sau o vulnerablitate, iar partenerul să nu reacţioneze aşa cum ne aşteptam.

Uneori se întâmplă ca partenerul să sublinieze anumite defecte ale noastre sau chiar să râdă de ele. Acestea sunt *butoanele* noastre. Sunt butoane pe care partenerul, sau oricine alt cineva de fapt, poate apăsa iar noi vom reacţiona.

De fiecare dată când *reacţionez*i în loc să *acţionezi*, răspunzi instinctiv. Răspunsul instinctiv este răspunsul primar. Animalele, spre exemplu, vor răspunde mereu instinctiv. Ele nu au discernământ. Noi oamenii însă avem atât creier reptilian (animal) cât şi neocortex (partea ce ţine de gândirea raţională)[17].

Atunci când cineva ne loveşte (la propriu sau la figurat) putem reacţiona instinctiv, din creierul reptilian, lovind şi noi înapoi, sau putem acţiona raţional, folosindu-ne de aspectul ce ne deosebeşte de animale, şi anume partea raţională a creierului, neocortexul.

Răspunsul instinctiv are meritele sale. A fost extrem de important în trecutul umanităţii. Datorită lui am reuşit să

[17] Paul D. MacLean a formulat pentru prima oară în jurul anului 1960 teoria creierului trinitar care împarte creierul în trei faze principale ale evoluției sale: creierul reptilian, creierul limbic şi cortexul. În 1990 a elaborat această teorie în detaliu în cartea sa: The Triune Brain in Evolution.

supravieţuim. Problemele cotidiene însă nu sunt de viaţă şi de moarte. Dacă cineva ne numeşte dobitoci, nu este cazul să îl snopim în bătaie pentru asta. Dacă partenerul ne supără, nu este cazul să reacţionăm agresiv. Vom supravieţui, nu este o situaţie de viaţă şi moarte.

Odată ce ne cunoaştem butoanele, putem decide cum răspundem. Cu timpul, putem scădea responsivitatea butoanelor noastre şi putem chiar ajunge până acolo încât, atunci când cineva apasă pe ele, să nu reacţionăm deloc.

Putem ajunge să acceptăm că nu suntem perfecţi şi putem ajunge să recunoaştem sincer că da, uneori suntem dobitoci, uneori suntem urâţi, ş.a.m.d.

Exerciţiul #10

Care sunt butoanele tale? Ce anume te supără atât de tare încât reacţionezi instinctiv?

Ce ai putea face pentru a-ţi cunoaşte mai bine butoanele?

Dar pentru a le dezactiva?

EXERCIŢIUL #10

Dragă Tată, îmi pare rău, te rog iartă-mă. Te iubesc şi îţi mulţumesc.

Mantră Ho'oponopono

CAPITOLUL XI

DINCOLO DE RAŢIUNE! HO'OPONOPONO

Găsirea partenerului potrivit

Pentru a găsi partenerul potrivit este necesar ca, înainte de toate, să ştim cine suntem, cum suntem şi ce ne dorim. Este necesar să acceptăm că partenerul potrivit nu este şi nu va fi niciodată perfect, este un om la fel ca noi, cu bune şi cu rele. Este necesar să conştientizăm că nu este datoria partenerului să ne facă fericiţi, dar este de datoria noastră să căutăm şi să cerem într-o maniera asertivă ceea ce ne face fericiţi.

A ne înţelege şi dezvolta pe noi înşine înseamnă a contribui la dezvoltare relaţiei. A ne trata, atât pe noi înşine cât şi pe partener, din poziţia OK-OK înseamnă un uriaş pas către buna convieţuire.

Relaţiile de lungă durată

Perspectiva mea personală este că nu există relaţii de lungă durată. Există doar relaţii în ***aici şi acum***. Ce a fost, a trecut, nu mai ai cum să schimbi sau să retrăieşti. Ce va fi, nu ştim, putem doar bănui, însă mintea noastră ne joacă adesea feste. Uneori vedem viitorul prea în roz, alteori prea în nuanţe cenuşii..

Aduceţi-vă contribuţia ca în prezent totul să fie bine. Asta este tot ce puteţi face.

Ho'oponopono

Ho'oponopono este o artă străveche hawaiiană de rezolvare a problemelor. Se bazează pe prezumţia că pe această lume nu există decât practicantul, datele şi divinitatea.

Practicantul este parte din divinitate şi are capacitatea de a fi una cu divinitatea.

Ceea ce ne limitează însă sunt **datele**. În această categorie intră absolut tot ce ne opreşte de la a experimenta lumea fără a o judeca. Aici intră tot ce ne întunecă fericirea.

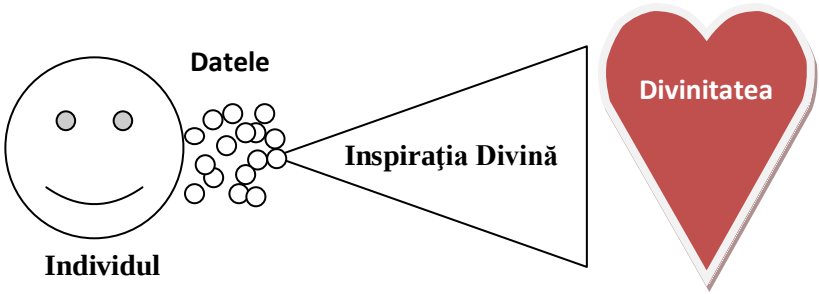


Figura 5. Schematizarea conceptului Ho'oponopono

În **figura 5** este prezentată teoria Ho'oponopono într-o manieră schematizată. În partea stângă avem individul, practicantul Ho'oponopono, iar între el şi inspiraţia divină sunt datele. Inspiraţia divină vine direct de la Sursă, de la Divinitate. Această Divinitate poate fi descrisă şi ca Dumnezeu, infinită iubire, pace, linişte, etc.

Dacă inspiraţia divină ar ajunge la noi, am duce o viaţă perfectă, fără necazuri şi neplăceri. Inspiraţia divină însă nu poate ajunge la noi decât parţial, din cauza datelor care se înterpun.

Să luăm un caz concret..

Avem de ales între două căi de acţiune, să le numim A şi B. Cu privire la A avem o oarecare temere, iar B ne este neutru.

Ce alegem să facem? Alegem pe baza inspiraţiei divine sau pe baza datelor? Adesea alegem pe baza datelor. Noi credem ca ştim cum e mai bine şi alegem între A şi B, dar poate inspiraţia divină încearcă să ne sugereze o posibilitate C, însă blocaţi fiind pe a alege între A şi B, nu vedem posibilitatea C. Aşa apar problemele noastre. După ce am ales între A şi B, realizăm că mai era şi o posibilitate C, însă e prea târziu.. Ce facem atunci?

Ihaleakalá Hew Len, psihologul care a promovat varianta modernă a metodei, afirmă că „*problemele, fie ele spirituale, mentale, fizice, financiare sau materiale, sunt simple amintiri care se derulează în mintea noastră. Frumuseţea şi simplitatea cunoaşterii de sine prin metoda Ho'oponopono constă în capacitatea sa de a şterge amintirile şi de a le înlocui cu inspiraţii pentru a trăi o viaţă perfectă*."

Există un vechi proverb zen care spune că nu poţi opri păsările din a zbura în jurul capului tău dar le poţi impiedica să se cuibărească în părul tău.

Dr. Ihaleakala Hew Len afirmă că o „problemă" este o problemă numai dacă spunem noi că este o problemă. Însă nici

atunci nu „problema” este problema în sine, ci modul în care reacţionăm noi este problema.

Eckhart Tolle spunea că mintea nu poate găsi niciodată soluţia pentru că mintea este, intrinsec, o parte a problemei.

Soluţia poate veni din acceptarea a tot ceea ce (ni) se întâmplă, fie bun, fie rău. Totul se întâmplă pentru binele nostru suprem. Odată lecţia învăţată, putem rupe legătura emoţională cu trecutul.

Ho’oponopono se bazează pe asumarea totală, **100%**, a ceea ce se întâmplă în noi şi în afara noastră.

Dacă spre exemplu practicantul nu se înţelege bine cu soţia, acesta nu va presupune că problema este la soţie ci se va întreba ce anume **din el** determină apariţia situaţiei neplăcute şi se va folosi de diverse metode pentru a se curăţa de problema apărută (de date). Odată curăţat de date, inspiraţia divină va ajunge mai uşor la practicant, viaţa acestuia devenind astfel mult mai frumoasă şi plăcută.

Probabil cea mai simplă metodă de a ne curăţa de date sunt mantrele.

Cea mai simplă şi la îndemână mantră sună cam aşa:

Dragă Tată, îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru acel ceva din mine ce mă face să experimentez această situaţie ca fiind neplăcută. Te iubesc şi îţi mulţumesc.

Este important de subliniat că Ho’oponopono nu este o religie, iar termenul divinitate se poate echivala cu iubire, Dumnezeu, Buddha, Allah, etc.

Biblia ne spune că dragostea vine de la Dumnezeu, că Dumnezeu este dragoste.

> ***"Cine nu iubeşte, n-a cunoscut pe Dumnezeu; pentru că Dumnezeu este dragoste."***
>
> ***1 Ioan 4:8***

Ho'oponopon afirmă acelaşi lucru. Ho'oponopono nu vorbeşte despre Dumnezeu, însă foloseşte sintagma „Divinitate". Dacă Divinitatea este iubire şi noi suntem făcuţi de Divinitate, înseamnă că şi noi suntem iubire. Ceea ce ne opreşte din a vedea, conştientiza şi simţi asta sunt datele. Dacă am reuşi să ne eliberăm de date, am putea să iubim necondiţionat şi am putea să **fim** iubire.

Disecarea celei mai cunoscute mantre Ho'oponopono[18]

"Dragă Tată, îmi pare rău, te rog iartă-mă. Te iubesc şi îţi mulţumesc."

Dragă Tată

Aici îl recunoaştem pe Creator, pe cel care oferă iubire necondiţionată. Dacă crezi că eşti rezultatul unei explozii (Big Bang) sau că te-ai creat singur, vei avea probleme cu această parte. Cuvântul Tată înseamnă „dătător de viaţă" şi sunt sigur că realizaţi că nu are nimic de a face cu patriarhii bărboşi. Adresarea Creatorului este fundamentală pentru acest proces deoarece numai Creatorul poate face ordine în dezordinea pe care noi (şi predecesorii noştri) am creat-o.

Îmi pare rău

Această afirmaţie deschide calea spre ispăşire. Din momentul în care îţi asumi responsabilitatea pentru fiecare manifestare negativă pe care o experimentezi sau o observi, creezi o oportunitate de vindecare. Scuza nu este direcţionată către Creator. Creatorul este Spirit şi nu are nevoie şi nici nu îi pasă de scuze. Scuza este un act de recunoaştere a faptului că ne pare rău pentru orice ar fi ceea ce noi (sau predecesorii

[18] Acest material a fost tradus şi adaptat din limba engleză. Materialul original se găseşte pe http://www.thereisaway.org/Ho%27oponopono_cleaning_meditation.htm

noştri) am făcut pentru a cauza circumstanţele nefavorabile să ia loc. Nu este nevoie de umilinţă, un simplu „îmi pare rău" este de ajuns.

Te rog iartă-mă

Ne cerem iertare pentru că am uitat cât de mult ne iubeşte Creatorul. Ne cerem scuze pentru că l-am împiedicat pe Creator să facă parte din viaţa noastră şi că astfel am ratat experienţele minunate pe care le-am fi putut avea. Cerem iertare cu siguranţa absolută că deja am fost iertaţi. Creatorul este Spirit şi Iubire Necondiţionată, este incapabil să simtă mânie, resentimente şi celelalte comportamente neurotice ale ego-ului de care suntem afectaţi noi oamenii. Este important de menţionat aici că practicienii Ho'oponopono nu trebuie să ierte pe nimeni pentru că ei realizează că tot răul este rezultatul propriilor fapte sau amintiri, trecute sau prezente.

Te iubesc

Când Isus a fost întrebat care este porunca cea mai importantă dintre toate, el a spus: „Să iubeşti pe Domnul, Dumnezeul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău şi cu toată puterea ta".

Iubirea are o foarte mare putere de vindecare. Trimiterea unui mesaj de iubire către Creator se va răsfrânge imediat asupra psihicului tău printr-o senzaţie de bunăstare.

Repet, fiind Spirit pur, Creatorul nu are nevoie de iubire, însă simplul act de a gândi iubire ne va ajusta mintea pe acea frecvenţă şi va da un rezultat remarcabil imediat.

Şi îţi mulţumesc

Aşa cum am mai spus, oricare ar fi cererea ta, în momentul în care îţi asumi răspunderea pentru apariţia ei şi cauţi o cale de ieşire, răspunsul este garantat. Aproape fără excepţie, răspunsul **nu** va fi ceea ce aşteptai (sau în unele cazuri voiai) ci ceea ce ai nevoie pentru a începe procesul de curăţire sau reconstrucţie.

„Mulţumesc"-ul tău este recunoaşterea faptului că cererea ta a fost auzită şi că a fost luată în seamă, nimic mai mult.

O altă mantră Ho'oponopono sună cam aşa:

Creator Divin, tată, mamă şi fiu deopotrivă, dacă eu, familia, rudele sau strămoşii mei ţi-am greşit ţie, familiei tale, rudelor sau strămoşilor tăi prin gânduri, cuvinte, fapte sau acţiuni, de la începutul creaţiei şi până astăzi, îţi cerem iertare. Fă ca toate blocajele, energiile şi vibraţiile rele să fie curăţate, purificate, eliberate şi transformă aceste energii în lumină pură. Aşa să fie.

Ho'oponopono în relaţii

Pentru practicantul Ho'oponopono relaţia perfectă nu este aceea în care şi-a găsit un partener ideal şi se înteleg perfect, ci aceea în care are ocazia de a se curăţa de date. Până la urmă, fiecare persoană de lângă noi ne oferă ocazii de a ne curăţa de date.

Te-ai certat cu partenerul? Iată o ocazie bună de a curăţa! Nu te înţelegi cu şeful? Iată o ocazie de a curăţa! A avut loc un

accident la care ai fost martor sau despre care au auzit? Iată o ocazie de a curăţa!

Probabil în acest moment îţi spui că ceea ce citeşti sună cam ciudat şi te întrebi dacă această metodă funcţionează sau nu. Şi eu mi-am pus aceste întrebări! Răspunsul în cazul meu este unul afirmativ.

Dacă atunci când sunt furios pe cineva sau ceva îmi repet în gând o mantră Ho'oponopono şi îmi asum 100% situaţia, îmi este mult mai uşor să accept şi să mă liniştesc. Este mult mai uşor să văd care a fost partea mea de contribuţie în cele întâmplate. Nu poţi fi furios şi să spui *te iubesc* în acelaşi timp!

Prin Ho'oponopono am învăţat să nu am aşteptări. Aşteptările sunt date. Noi nu ştim cu adevărat ce e mai bine pentru noi.

Ţi-ai dorit vreodată ceva extrem de mult, iar în momentul când ai obţinut acel ceva parcă nu ţi-l mai doreai aşa de mult? Ai crezut vreodată că ştii cum e bine şi la scurt timp ai constatat că te-ai înşelat? Crede-mă, noi nu ştim cu adevărat cum e mai bine, noi doar presupunem.

Dacă ne curăţăm de date, lăsăm loc divinităţii să se manifeste şi, de multe ori, în locul binelui pe care îl dorim acum, primim un **şi mai bine** pe termen lung. Mie personal mi s-a întâmplat asta.

Joe Vitale, un alt promotor al metodei, afirmă: *Universului îi place viteza. Nu amâna, nu te îndoi! Când oportunitatea este prezentă, când impulsul este prezent, când intuiţia este prezentă, acţionează! Asta este treaba ta!*

Nu te gândi prea mult, nu căuta mereu ca totul să fie perfect. Uneori este mai bine ca atunci când simţi pornirea

interioară să acţionezi pur şi simplu. Dacă nu acţionezi în acel moment, este posibil să se înterpună datele sub formă de temeri.

Paragraful de mai sus m-a dus cu gândul la o situaţie din trecut în care am întâlnit o persoană de care îmi plăcea foarte mult şi simţeam pornirea interioară de a mă apropia de ea însă am tot amânat sperând că voi găsi un moment mai potrivit pentru a face asta. Desigur, momentul *potrivit* nu a venit niciodată.

Pe de altă parte, după ce am început să practic Ho'oponopono, nici măcar nu aveam aşteptarea să găsesc persoana potrivită – puteam eu oare ştii **cu adevărat** cine este persoana potrivită? – ci eram cât se poate de prezent şi autentic în fiecare clipă, trăind clipa. Întâmplător sau nu, la scurt timp, m-am trezit într-o relaţie cu o persoană extraordinară.

Haideţi să trăim viaţa fără aşteptări, fără temeri. Haideţi să privim faţă în faţă viaţa, aşa cum este ea, cu bune şi cu rele, fiind recunoscători pentru **tot** ce ne oferă. Dacă e de bine, e perfect, dacă e de rău, e tot de bine pe termen lung, ne învătăm lecţia şi ne curătăm de date.

Exerciţiul #11

Adu-ţi aminte de un moment neplăcut din viaţa ta, de un moment în care ai suferit cu adevărat.

Ai găsit momentul? Perfect!

Acum ia o coală de hârtie şi identifică şi notează câteva aspecte pozitive din viaţa ta care au apărut datorită experimentării acelei situaţii dureroase.

EXERCIŢIUL #11

CAPITOLUL XII

Cuvânt de încheiere

Vizitând un antic castel britanic, un american l-a întrebat pe grădinarul şef cum reuşeşte să obţină o peluză aşa de frumoasă. Bătrânul gentelman şi-a scos tacticos pipa din gură, a privit cu profunzime spre superba peluză şi a spus: Păi, noi am plantat-o doar.., am fertilizat-o regulat, am udat-o şi am avut grijă de ea timp de patru sute de ani.

Orice iniţiativă care să merite cu adevărat ia timp!

Este uşor să numim câţiva paşi care să ne ajute să obţinem iubirea plenară pe care dorim să o experimentăm cu toţii, dar este ceva mai dificil să punem în practică cele învăţate.

A citi despre iubire este un prim pas, însă cititul nu este de ajuns. Putem obţine iubirea plenară pe care ne-o dorim, însă pentru asta trebuie să ne aducem şi noi contribuţia. Este necesar ca înainte de toate să ne cunoaştem cu adevărat pe noi înşine şi să ne acceptăm şi să ne iubim cu adevărat. Doar iubindu-ne noi, pe noi înşine, putem oferi iubire autentică şi celor de lângă noi.

Iubirea necondiţonată este dezideratul superior. Cu toate astea, suntem, cred, cu toţii conştienţi că stadiul în care să putem iubi necondiţionat, pe toată lumea, este dificil de atins. Este nevoie de foarte multă dedicare şi continuă practică.

Acest material are ca scop stimularea gândirii şi oferirea unor perspective pe care alţii le-au considerat importante şi utile. Acum, la finele acestui material, îţi propun să uiţi tot! Astfel va rămâne ceea ce contează cu adevărat pentru tine. Ceea ce rezonează cu tine nu poate fi uitat! Nu ai cum să uiţi pentru că este parte din tine. A fost mereu!

ÎN CONCLUZIE..

Cărţi despre iubire

- Cele patruzeci de legi ale iubirii – Elif Shafak
- Iubire, libertate si solitudine – Osho
- Studii despre iubire. Editia a III-a - Jose Ortega y Gasset (recomandat mai alesc celor atraşi de filosofie)
- Iubire, vinovatie si reparatie si alte opere - Melanie Klein
- Educatia prin iubire – Editia a II-a - Ross Campbell (carte de parenting)
- Adevarul suprem referitor la iubire si fericire. Manual practic despre cum sa iti traiesti viata - Levenson Lester (o carte de nota 11)
- Cărţile lui Gary Chapman (mai ales cele despre limbajele iubirii)
- Arta de a iubi - Erich Fromm
- Dragoste sau dependenta. Cum sa recunosti iubirea sanatoasa. Editia 2012 - Brenda Schaeffer
- Relatii de iubire. Normalitate si patologie – Otto Kernberg
- Femei care iubesc prea mult – Robin Norwood
- Dragoste si sexualitate. Vol. 1 – Andre Moreau
- Cum sa fim fericiti in cuplu. Intimitate, senzualitate si sexualitate – Dr. Gerard Leleu
- Psihologia seductiei. 100 de experimente pentru intelegerea comportamentului in dragoste – Nicolas Gueguen
- Psihanaliza relatiei – Bernard Brusset
- Cartea lui Mirdad – Mikhail Naimy (vezi aici varianta în limba engleză)

BIBLIOGRAFIE

- Teoria trianghiulară a iubirii, Psychological Review, Vol 93(2), Apr 1986, pg 119-135.
- Stewart, I, Joines, V. (2004). AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacţională. Timişoara, Editura Mirton.
- Harville, H. (1988). Getting the love you want: A guide for couples. New Yok, Harper & Row.
- Peck S., Drumul mai puţin umblat, 1978/1992, p85
- Osho, Cartea despre Ego, Editura MIX
- Szenasi, I. (2010). Economia stroke-urilor. In M. Albu (Ed.). PSIHOLOGIA – Între provocări şi soluţii (pg. 167-173.). Cluj Napoca: AGONAUT
- Kazlev, et al., M. Alan (2003-10-19). "The Triune Brain.". KHEPER. Retrieved 2007-05-25.
- http://www.analizatranzactionala.com
- http://www.claudesteiner.com/fuzzyrom.htm
- http://www.thereisaway.org/Ho%27oponopono_cleaning_meditation.htm